OBSERVADOR DA VERDADE

ANO 84 | Nº 4
Outubro - dezembro de 2025

vida plena

A IGREJA REMANESCENTE NA ERA COMUNISTA

O POVO DE DEUS SOFREU MUITA PERSEGUIÇÃO NOS PAÍSES SOB A CORTINA DE FERRO

SAÚDE
A ARMADILHA DA ABUNDÂNCIA DE OPÇÕES — QUANDO O "MUITO" VIRA "POUCO" NO PRATO
Pág. 14

NOTÍCIAS
ACOMPANHE OS EVENTOS DA OBRA EM NOSSO PAÍS OCORRIDOS NO ÚLTIMO TRIMESTRE
Pág. 18

OBSERVADOR DA VERDADE

EDITADO TRIMESTRALMENTE:
Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil
Periódico dedicado à proclamação dos "mandamentos de Deus e da fé de Jesus"

EDIÇÕES VIDA PLENA:
Livros, revistas e folhetos sobre religião e saúde. Editora Missionária "A Verdade Presente"
Rua: Flor de Cactus, 140 - CEP 08597-640 - Itaquaquecetuba, SP - Telefax (11) 2198-1800
E-mail: redacao@emvp.com.br

EDITORIAL

A IGREJA REMANESCENTE NA ERA COMUNISTA

"*Sê fiel até à morte, e dar-te-ei a coroa da vida*" (Apocalipse 2:10).

Caro leitor,

Chegamos finalmente à quarta edição de 2025, a última deste ano. Visto que todas as edições de 2025 têm lançado luz sobre a história internacional de nossa igreja, em comemoração aos cem anos de nossa primeira Assembleia da Conferência Geral, obviamente este número também traz um texto incrível.

O artigo de capa desta edição, *O remanescente na era comunista*, nos conduz por uma história de coragem e fidelidade. Em meio à escuridão do regime soviético, homens e mulheres escolheram permanecer leais a Deus, mesmo diante de prisão, exílio e traições. A saga do casal Heinrich e Kathryn Unrau, contada pelo prof. Alexandre de Araújo com riqueza de detalhes e emoção, nos convida a refletir: o que nos custaria, hoje, viver com essa mesma firmeza de propósito?

Outro texto essencial desta edição é o artigo de saúde: *A armadilha da abundância de opções*. Em um tempo de supermercados lotados e redes sociais transbordando "conteúdos irresistíveis", esquecemos que *excesso* nem sempre significa *liberdade*. Muitas escolhas — alimentares ou espirituais — são ilusões disfarçadas, que nos afastam do que realmente nutre corpo, mente e alma. A verdadeira abundância está na simplicidade do plano de Deus.

Por fim, convidamos você a não perder a seção "Notícias". Nela, reunimos os principais eventos e conferências que marcaram a vida da nossa igreja em todo o Brasil no último trimestre. É inspirador ver o quanto o Senhor tem operado entre Seu povo.

Que esta edição o fortaleça para seguir fiel, mesmo sob pressões sutis — ou explícitas — de um mundo que tenta nos afastar do Criador.

Boa leitura!

Dorval Fagundes
Gerente de redação

EXPEDIENTE:

vida plena

Supervisão geral: Joel Ramos da Silva
Gerente financeiro: Elson Wittmann Agoeiro
Gerente de redação, revisor e preparador de textos: Dorval Fagundes
Projeto visual: Emerson Freire
E-mail da revista: redacao@emvp.com.br
Ilustrações e imagens: Shutterstock, Depositphotos, Wikimedia Commons, Freepik e Copilot

ÍNDICE

MATÉRIA DE CAPA

SÉRIE "CENTENÁRIO DA PRIMEIRA ASSEMBLEIA"
A IGREJA REMANESCENTE NA ERA COMUNISTA | 4

SAÚDE
14 | A ARMADILHA DA ABUNDÂNCIA DE OPÇÕES — QUANDO O "MUITO" VIRA "POUCO" NO PRATO

18 | **NOTÍCIAS**

SÉRIE "CENTENÁRIO
DA PRIMEIRA ASSEMBLEIA"

ARTIGO 4

A IGREJA REMANESCENTE NA ERA COMUNISTA

Por Alexandre de Araújo

Professor, geógrafo e estudioso da história do adventismo

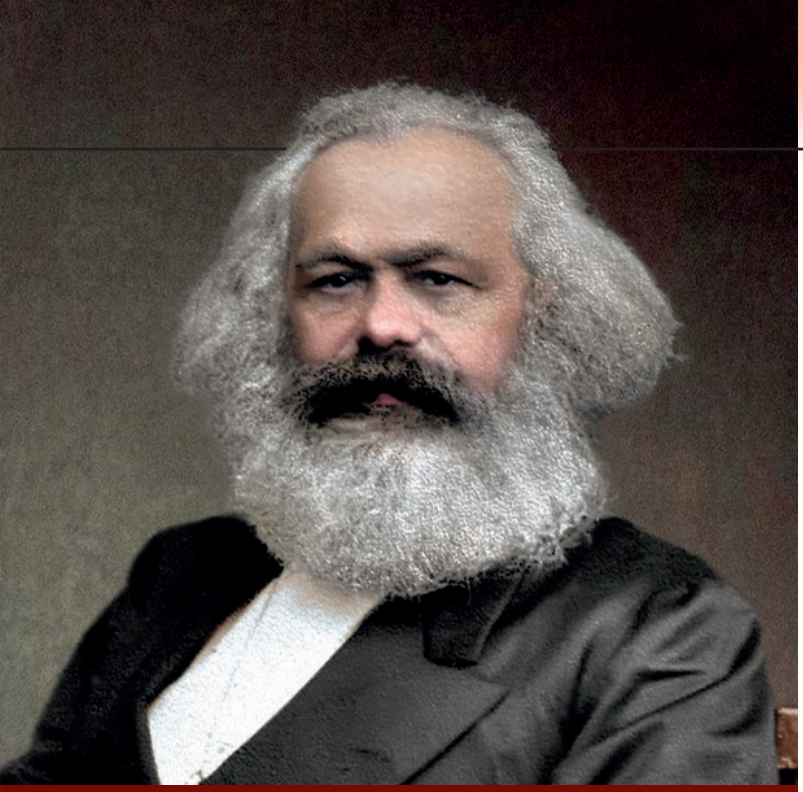
O povo de Deus sofreu muita perseguição nos países sob a Cortina de Ferro

O SURGIMENTO DA OPRESSÃO COMUNISTA

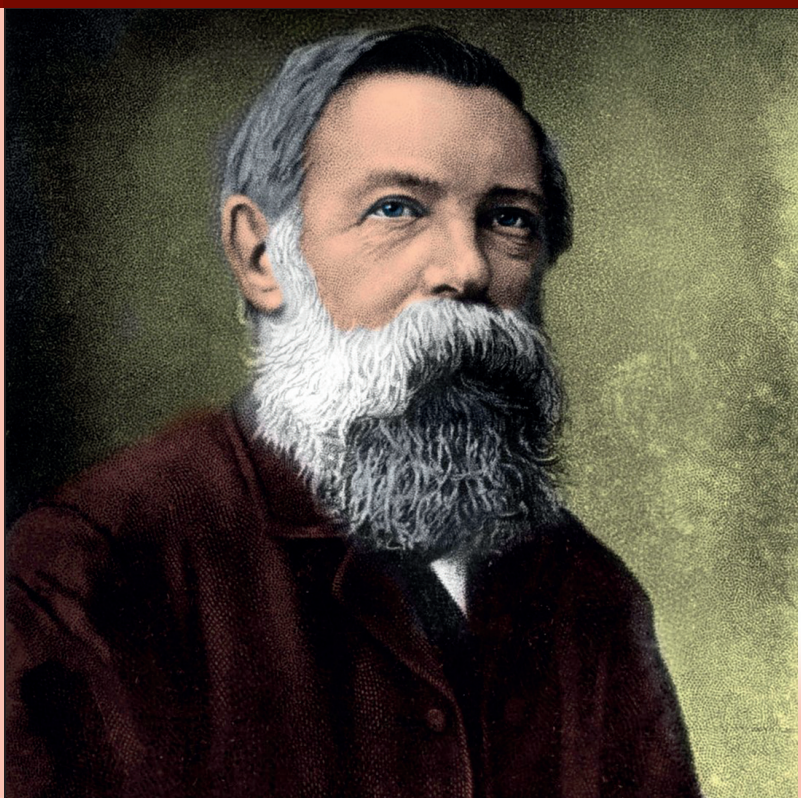
Em 1848, Karl Marx e Friedrich Engels publicaram o *Manifesto Comunista*, que termina com a famosa frase: "Proletários de todo o mundo, uni-vos!". Contudo, a maioria das pessoas nunca leu esse documento. Se o fizessem, ficariam chocadas com a violência aberta defendida por seus autores como meio para derrubar o sistema capitalista, considerado pelos autores como o sistema responsável por todos os sofrimentos e angústias do mundo.

A semente lançada por esse manifesto germinou no início do século 20, na Rússia czarista. A família real Romanov enfrentava sérias dificuldades para governar o vasto império russo e escolheu a repressão violenta como estratégia para sufocar o crescente descontentamento popular diante da miséria e da carestia. As revoltas internas se intensificaram quando a Rússia ingressou na Primeira Guerra Mundial, agravando ainda mais a crise econômica. Em 1917, a Rússia se retirou do conflito porque uma guerra civil derrubou a monarquia. Nicolau II deixou de ser o governante do país.

No entanto, o fim da monarquia não trouxe paz à nação. Pelo contrário, os grupos revolucionários que haviam unido forças para derrubar os Romanov agora se enfrentavam para definir quem controlaria a Rússia. Esse conflito interno durou mais cinco anos. Em 1922, os bolcheviques — liderados por Vladimir Lenin — assumiram o poder e impuseram um socialismo radical. Terras e empresas foram estatizadas, e a economia passou a ser planificada. Pela primeira vez na história, um país adotava oficialmente o sistema socialista.



Karl Marx e Friedrich Engels foram os fundadores do comunismo científico, uma corrente de pensamento que buscava analisar e transformar a sociedade capitalista. Eles argumentavam que o capitalismo, por sua própria natureza, levava à exploração dos trabalhadores (proletariado) pela burguesia.



Para os que viam no socialismo a esperança de uma sociedade mais justa, aquele momento foi um marco histórico. Porém, para os que não acreditam que o ser humano, por si só, seja capaz de construir justiça social e resolver os próprios dilemas, o comunismo representa uma esperança vazia. Um projeto fadado ao fracasso, justamente porque ignora a natureza egoísta e pecaminosa do ser humano.

O modelo socialista já foi implantado em cerca de 70 países — e jamais teve sucesso duradouro. E por que tal fracasso, se sua proposta parece tão atraente? Afinal, quem não gostaria de viver em um mundo sem desigualdade social, sem famílias passando fome ou pessoas dormindo nas ruas? O problema está em sua base ideológica. O socialismo acredita que o meio ambiente transforma o ser humano, enquanto as Escrituras ensinam exatamente o oposto: o mal vem de dentro. Somos pecadores por natureza, e é isso que nos leva a agir mal. O ambiente não molda a pessoa — é a pessoa quem influencia o ambiente.

Na década de 1950, o pensador chinês Lin Yutang já havia percebido que o socialismo soviético não se sustentaria por muito tempo. Em sua autobiografia, *De pagão a cristão*, publicada no Brasil pela Editora Irmãos Pongetti®, Yutang narra sua jornada espiritual, desde os pensamentos orientais até o cristianismo, que ele encontrou como resposta às inquietações da alma. Durante essa busca, ele teve contato com o marxismo e explicou por que acreditava que essa ideologia estava condenada ao fracasso:

"Confúcio acreditava que as reformas sociais, sem a reforma dos indivíduos, seriam superficiais: Marx tinha a convicção de que o ambiente social determina o procedimento moral do indivíduo, e que as utopias acabarão por se converter em realidade, graças às transformações do ambiente material. O curso dos acontecimentos, na história soviética, nos últimos quarenta anos, provou quão desastrosas podem ser as últimas hipóteses. A história soviética tem sido amplamente determinada, a despeito da roupagem ideológica, pelas mesmas ambições humanas, pela mesma ânsia de poder, pelas mesmas invejas, pela desumanidade de sempre entre os líderes, e pela luta muito humana por obter bem-estar e privilégio, à custa da igualdade, entre a oligarquia dominante."[1]

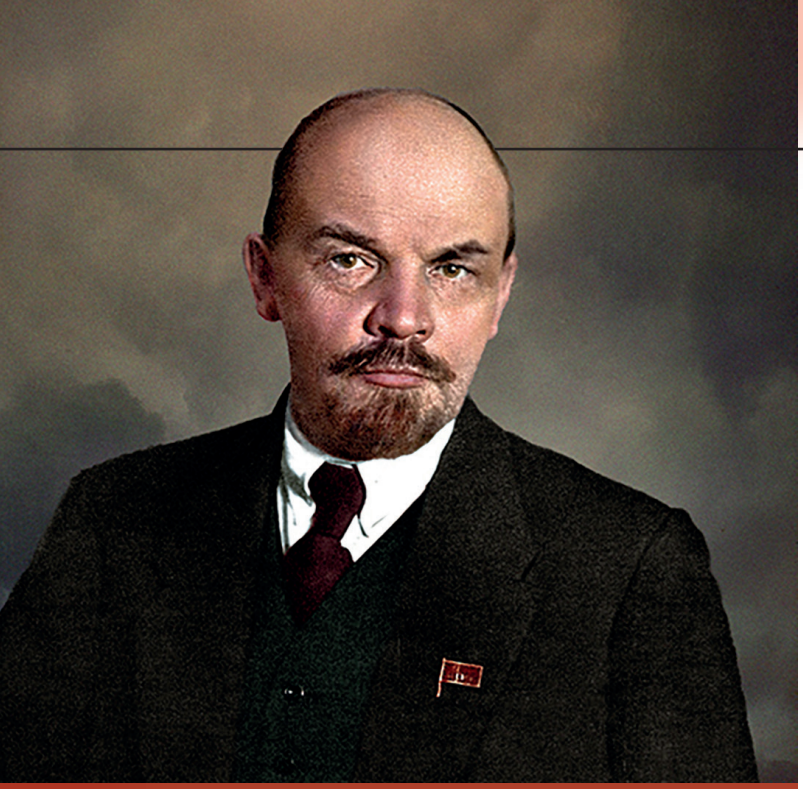
"Noutros termos, a natureza humana — esteja o homem vivendo num Estado socialista ou num Estado capitalista — continua sendo a mesma."[1]

O socialismo não tem senso crítico para se autoavaliar. Trata-se de um sistema de pensamento circular, que acredita ser a única solução possível para os males do mundo. Por isso, mostra-se intolerante com aqueles que enxergam a realidade de maneira diferente. Para o socialista, criticar o sistema é uma incoerência, uma loucura. Afinal, dizem eles, o objetivo é acabar com a pobreza no mundo. Quem não apoia essa causa é, supostamente, alguém dominado pela mentalidade capitalista.

Dessa forma, a ideologia marxista identifica certos "inimigos" que precisam ser eliminados para que sua visão de mundo se torne universal. Dois desses inimigos centrais são a instituição da família e a cultura judaico-cristã. Por que atacar a família? Porque ela sustenta a ideologia capitalista: pai e mãe, movidos pelo amor aos filhos, trabalham para lhes oferecer uma vida melhor. Isso os leva a buscarem casa própria, automóvel, conforto e estabilidade. A família nuclear, nesse sentido, promove a ideia de progresso e acúmulo de bens. Poucos solteiros têm esse tipo de ambição. Assim, defender o capitalismo implica, de forma quase natural, defender a família.

Quanto à cultura judaico-cristã, mesmo as pessoas que não se identificam como cristãs ou não leem a Bíblia ainda absorvem valores dessa tradição. Elas costumam atacar o aborto, sendo favoráveis à fidelidade conjugal, contrárias ao roubo e à corrupção, entre outras posturas. Na interpretação marxista, essas pessoas pensam assim porque vivem numa sociedade moldada por esses princípios. É por isso que se fala hoje em uma "sociedade pós-cristã" na Europa: lá, nossos valores e princípios já não influenciam a vida pública.

Em outubro de 1917, ocorreu a Revolução Russa, sob a direção de Wladimir Lênin



Wladimir Lênin (acima) iniciou a Revolução Russa em 1917, mas faleceu em 1924. Stálin, seu sucessor, desenvolveu o ideal comunista, transformando-o num reinado de terror, esmagando vidas em nome do poder.

Agora, imagine viver em uma nação que promove o ateísmo e ataca os valores cristãos. O resultado natural será a perseguição e o martírio. Não se pode esperar outra coisa. Durante toda a existência do socialismo soviético e dos governos satélites sob a Cortina de Ferro, nosso povo sofreu perseguição e violência. Vamos relembrar um pouco da nossa história na Rússia.

A LUZ BRILHA NA RÚSSIA

Assim como ocorreu na Alemanha, quando a Primeira Guerra Mundial atingiu a Rússia, a direção da Igreja Adventista em Kiev enviou um documento ao governo russo declarando que os jovens adventistas seriam leais ao império e estariam dispostos a se alistar para o conflito. Circulares alcançaram todos os membros, conclamando-os à fidelidade à nação. A posição oficial apareceu impressa no periódico *Utrennaja Zviezda*, nº 45, de 1914, sob o título *A guerra e os adventistas de Kiev*.[2]

A liderança da igreja na Rússia orientou os membros a orarem pela vitória do exército czarista — assim como os adventistas fizeram na Alemanha. O resultado foi trágico: irmãos da mesma fé se enfrentaram no campo de batalha, cada qual do lado de sua nação. Embora a maioria visse isso como inevitável, um grupo de 70 adventistas russos se recusou a participar da guerra. Eles foram presos ou enviados a campos de concentração.

Quando a Rússia foi pacificada, durante a 5ª Assembleia do Campo Russo, os oficiais da igreja aprovaram um documento a ser encaminhado ao novo governo socialista. A assembleia ocorreu entre os dias 16 e 23 de agosto de 1924, ocasião em que também se comemoravam os 40 anos do início da pregação da mensagem adventista em solo russo. Contudo, o marco mais relevante daquele evento foi o envio de um ofício intitulado *Declaração concernente aos princípios de fé e organização dos Adventistas do Sétimo Dia*, assinado por todos os delegados presentes. O referido documento afirmava:

"Os adventistas do sétimo dia dão expressão ao respeito em que têm os organizadores da União Soviética, que nos têm assegurado liberdade política, bem como religiosa, e a declaram necessária a fim de que possamos cumprir nosso dever para com o Estado — social, bem como militar.

"Com satisfação, saudamos o decreto publicado a 4 de janeiro de 1919 e reafirmado a 30 de dezembro de 1920, um decreto que é o único em sua espécie no mundo, e digno de imitação por todas as nações [esse decreto isenta pessoas do serviço militar por motivos religiosos]. Ele nos mostra que o governo da União está ativamente empenhado em assegurar-nos plena liberdade de consciência, o que nos permite cumprir nosso dever para com o Estado, de acordo com as nossas convicções conscientes diante de Deus e diante do governo da União.

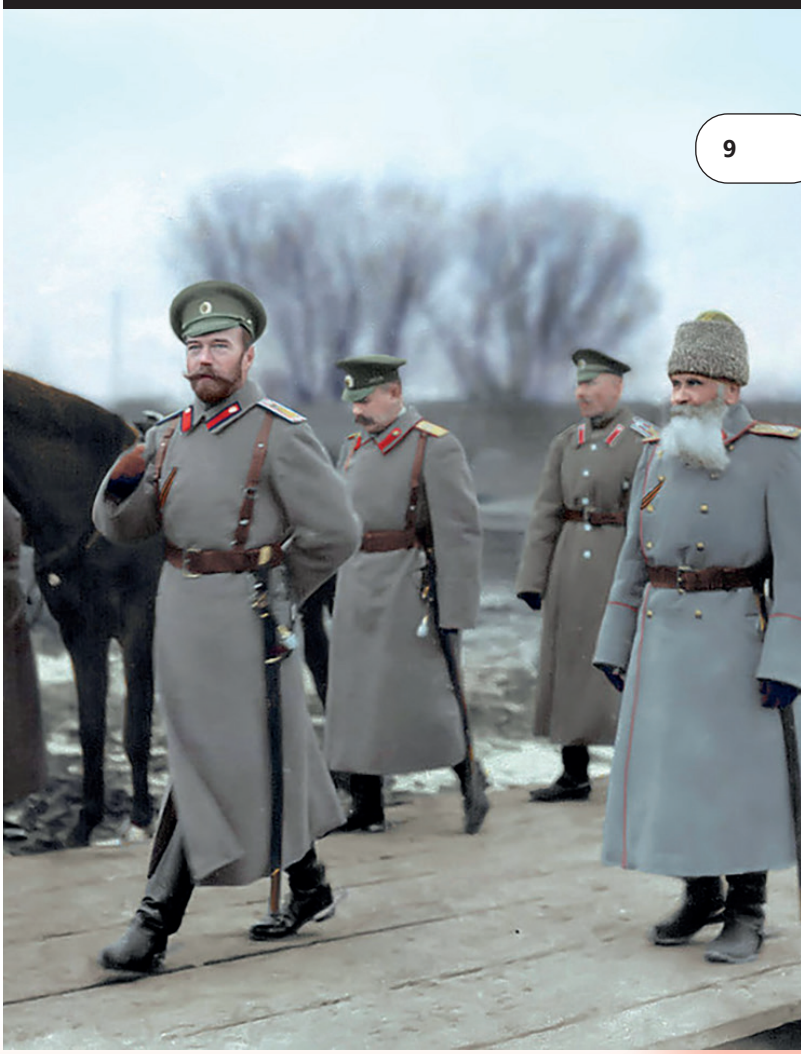
"As doutrinas dos adventistas do sétimo dia permitem-lhes liberdade de consciência sobre o assunto e não lhes prescrevem nenhuma regra de ação, vendo que, nos assuntos do serviço militar, cada pessoa, de acordo com a sua convicção particular, é responsável por si mesma, e a Assembleia não impede tais membros de servir na linha de frente, se sua consciência assim o permitir. Qualquer pessoa que execute um serviço, deve, como cidadão, desempenhá-lo com consciência.

"Baseando nossa opinião nos princípios do governo divino do mundo, estamos convictos de que, na Providência de Deus, o coração do nosso inesquecível W[ladimir] Lenin foi guiado, e sabedoria lhe foi concedida, bem como ao círculo próximo de seus colaboradores, para a criação da única máquina governamental progressista, adaptada aos tempos, que o mundo deve mostrar."[3]

Essa declaração foi assinada pela comissão dirigente do congresso (H. J. Löbsack, J. A. Ljwon, G. T. Zirat, W. S. Dyman, W. G. Tratzowsky), além de 75 outros delegados. Imprimiram-se cinco mil cópias do texto e as distribuíram pela Rússia, Europa e até na África do Sul. Contudo, a declaração apresentava dois grandes problemas para a Igreja Adventista russa. Primeiro, exaltava o governo soviético como progressista e capaz de levar a nação à grandeza — uma afirmação que já causaria polêmica se fosse dita sobre qualquer governo. Naquele momento, os adventistas viviam em relativa paz e prosperidade. Mas as décadas seguintes mostrariam que os delegados estavam enganados, e que sua opinião havia sido influenciada por um sentimento nacionalista.

O segundo — e mais grave — problema foi a posição que concedia liberdade de consciência aos adventistas que desejassem servir no exército. Essa postura se tornava ainda mais polêmica diante do fato de que, desde 1919, vigorava um decreto de Lenin que isentava do serviço militar os objetores de consciência por motivos religiosos, o que constituía um dispositivo legal, com a bênção do Estado, para que qualquer adventista se recusasse a atender à convocação e a pegar em armas. Essa lei só foi revogada dois anos após a morte de Lenin. Como era de se esperar, muitos membros da igreja na Rússia não apoiaram tal decisão. Alguns passaram a protestar abertamente contra o que consideravam uma negação da fé.

Czar Nicolau II e seus aliados no período da Primeira Guerra Mundial, antes da Revolução Russa



Heinrich Spanknöbel foi um dos porta-vozes representantes do "Movimento Opositor" durante as reuniões ocorridas na escola adventista em Friedensau, Alemanha, em 1920.

OS PRIMEIROS REFORMISTAS RUSSOS

Notícias de que a igreja na Alemanha havia excluído vários crentes durante a Primeira Guerra Mundial por terem permanecido fiéis à Lei de Deus, chegaram até Leningrado (atual São Petersburgo). E. Remmer e C. Nitevich entraram em contato com Heinrich Spanknöbel, um dos principais líderes do Movimento de Reforma à época. Spanknöbel enviou literatura explicando o que havia ocorrido com a igreja durante o período da guerra. Esse material se espalhou rapidamente pelo país, e muitos simpatizantes começaram a se unir ao Movimento de Reforma.

Entre 1926 e 1927, cerca de 70 anciãos, obreiros, ministros e membros deixaram a Igreja Adventista para se unir ao Remanescente. Entre eles estavam o pastor Heinrich Unrau e sua esposa, Kathryn. O casal era profundamente comprometido com a causa adventista. Ele era um líder proeminente, e ela atuava na obra médico-missionária como parteira, formada pela Escola Adventista de Friedensau, na Alemanha.

No verão de 1926, ocorreu uma conferência adventista em Orlovko. Na ocasião, o grupo descontente com a posição oficial da igreja buscou esclarecimentos junto à liderança da obra. A resposta, no entanto, foi evasiva. A direção tentou justificar as decisões da Conferência Geral e passou a difamar os reformistas, acusando-os de serem "desordeiros e perturbadores" — como nos dias de Elias, quando Acabe lhe disse: "És tu o perturbador de Israel?" (1 Reis 18:17). Durante os debates, o pastor Unrau fez um apelo público e corajoso:

"Quem deseja colocar-se ao lado dos verdadeiros porta-bandeiras da Lei de Deus e tomar hoje uma decidida posição?"

Metade dos membros da igreja respondeu positivamente e atendeu ao chamado. Em reação, a liderança da obra na Rússia enviou um comunicado ao governo soviético, declarando:

"Heinrich Unrau está excluído da comunidade dos adventistas do sétimo dia por tomar posição contrária às resoluções da mesma. Não podemos responsabilizar-nos por mais tempo pela sua atitude e opinião a respeito do sexto mandamento, pois causará somente perturbações e prejuízo."[4]

No mesmo dia em que essa resolução chegou às mãos das autoridades, Unrau foi convocado a prestar esclarecimentos à polícia secreta. O

interrogatório começou com uma pergunta direta:

— O senhor agora não é mais adventista do sétimo dia?

— Eu continuo sendo adventista do sétimo dia — respondeu o pastor Unrau.

— Por que então o senhor não concorda com a igreja quanto ao sexto mandamento?

Aproveitando a oportunidade, Unrau explicou sua posição e deu um firme testemunho da verdade diante das autoridades soviéticas. Logo depois, foi proibido de realizar reuniões religiosas enquanto seu caso era analisado. Apesar da ordem, ele não deixou de visitar as igrejas que estavam dispostas a ouvir sua versão dos fatos. Para proteger a esposa e a filha pequena, enviou-as à Rússia Central, buscando um local seguro contra a perseguição. O resultado de seu trabalho foi notável: em apenas um ano, cerca de sessenta igrejas e grupos foram organizados em diversas regiões do país.

Em setembro de 1927, Unrau e mais três obreiros reformistas foram presos. As autoridades reviraram a casa da família em busca de qualquer material considerado subversivo. Levaram literatura, máquinas de escrever e documentos.

KATHRYN UNRAU DECIDE AGIR

Diante da prisão do marido, Kathryn Unrau decidiu ir até Moscou. Lá procurou I. A. Janzen, seu cunhado, que trabalhava como secretário da Igreja Adventista. Ao relatar o ocorrido, Janzen demonstrou incredulidade. Custava a crer que os próprios líderes adventistas estivessem denunciando membros do Movimento de Reforma à polícia. Contudo, essa dúvida se transformou em certeza num dia marcante: Janzen estava no escritório do pastor Löbsack, então presidente do campo russo, quando o telefone tocou. Era a polícia secreta. Ele presenciou o momento em que o presidente passou, um por um, os nomes de todos os ministros que haviam deixado a igreja. Quando terminou a ligação, Janzen perguntou:

— Quem era?

— A polícia secreta — respondeu Löbsack.

— O que o irmão fez? Forneceu o nome de nossos irmãos à polícia?

— Sim. Para nos proteger, devemos revelar os nomes dos reformistas — respondeu friamente, sem demonstrar remorso.

Entre 1926 e 1927, cerca de 70 anciãos, obreiros, ministros e membros deixaram a Igreja Adventista para se unir ao Remanescente. Entre eles estavam o pastor Heinrich Unrau e sua esposa, Kathryn. O casal era profundamente comprometido com a causa adventista. Ele era um líder proeminente, e ela atuava na obra médico-missionária como parteira

Ao sair do escritório, Janzen pensou consigo mesmo:

"Se é isso o que a liderança está fazendo, vou-me unir aos reformistas."

Kathryn havia se mudado para a capital russa com a esperança de conseguir a libertação do marido e dos demais obreiros detidos. Seus esforços, porém, mostraram-se infrutíferos. Certa noite, teve um sonho: um homem se aproximava, segurando um papel onde se lia:

"Heinrich Unrau condenado a três anos em Wischera."

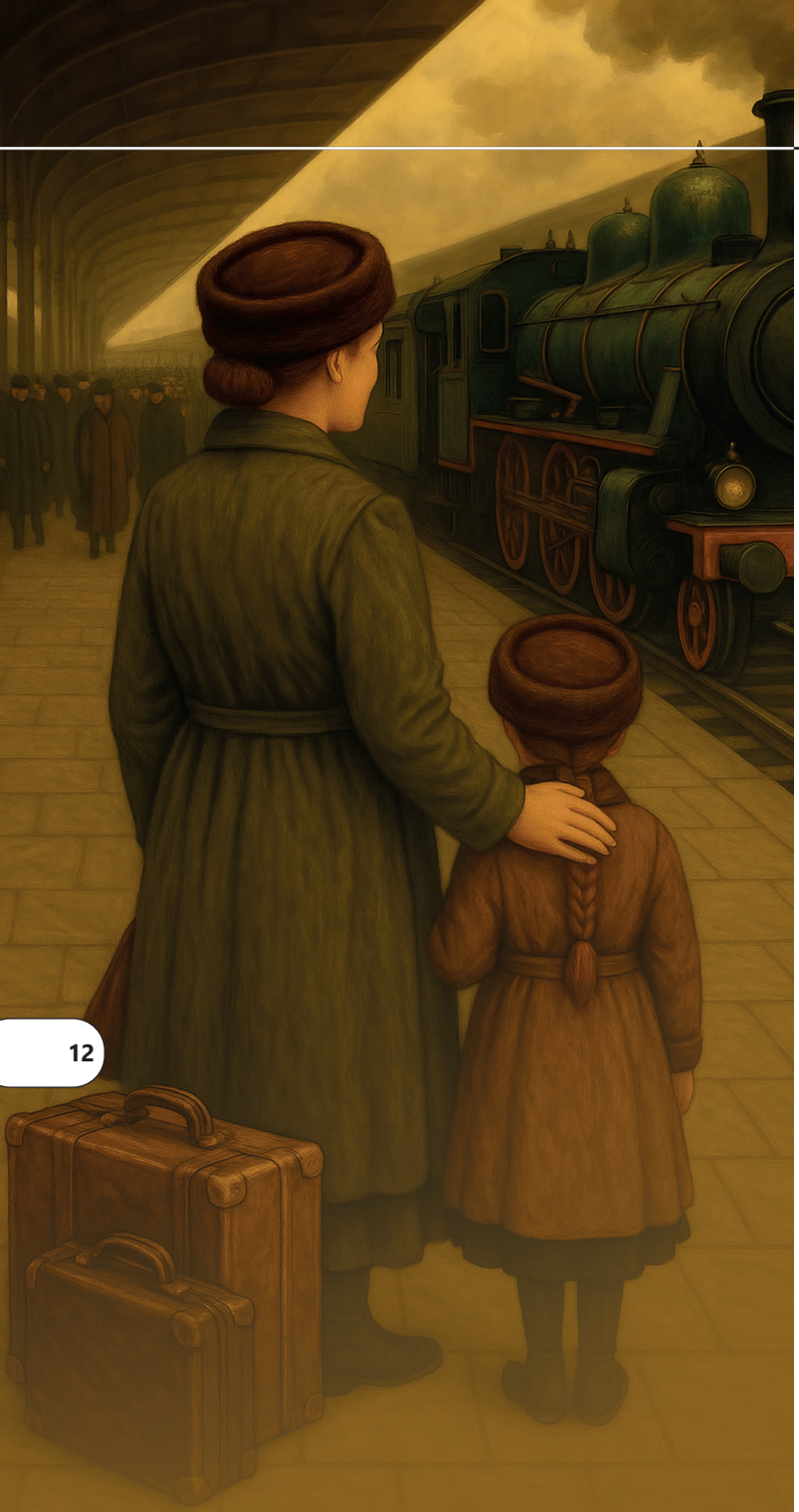
Ela não sabia o que significava aquela última palavra. Mais tarde, descobriu tratar-se do nome de uma prisão. O homem do sonho então lhe disse:

— Todos os seus esforços são inúteis.

Na primeira visita ao marido na prisão, contou-lhe o sonho. Seis meses depois, ele foi julgado e condenado a três anos de detenção. O sonho havia se cumprido em todos os detalhes.

De volta para casa, Kathryn continuou visitando igrejas e grupos, agora com o apoio do pastor reformista I. A. Janzen. Mas no final de 1928, infelizmente ele também foi preso.

No outono de 1929, uma idosa reformista que trabalhava como empregada doméstica na casa de um comissário avisou Kathryn Unrau de que ela deveria fugir. A mulher havia ouvido que o mandado de prisão seria executado naquela mesma noite, às 22 horas. Angustiada, a fiel irmã procurou Kathryn ao entardecer para lhe contar o que estava sendo preparado contra ela. Quando a polícia chegou, Kathryn já havia fugido para um abrigo seguro.



Kathryn havia se mudado para a capital russa com a esperança de conseguir a libertação do marido e dos demais obreiros detidos. Seus esforços, porém, mostraram-se infrutíferos.

KATHRYN UNRAU DECIDE FUGIR

Desse dia em diante, ela não conseguiu mais dormir duas noites seguidas no mesmo lugar. Durante o dia, realizava suas atividades normalmente; à noite, buscava refúgio em celeiros, barracões, jazigos em cemitérios ou em qualquer lugar onde pudesse se esconder.

Assim que pôde, Kathryn viajou com a filhinha para Moscou. Ficaram apenas algumas semanas na capital, pois a igreja ali passava por violenta perseguição. Muitos crentes estavam presos; outros haviam sido enviados a campos de concentração. Entre os detidos estava o ancião da igreja local, conhecido como Prok. Já em idade avançada, ele fora pressionado pelas autoridades russas a abandonar os princípios reformistas — mas recusou-se firmemente. As condições da prisão eram precárias, e sua saúde se deteriorou rapidamente. Um pouco antes de morrer, ainda teve forças para receber a visita da filha. Seu rosto brilhou de alegria ao vê-la. Entregou-lhe uma carta cheia de promessas bíblicas copiadas à mão, e finalizou com palavras de ânimo à igreja e à família, incentivando-os a permanecerem fiéis à verdade. Ao fim da carta, fez um apelo sincero aos filhos: que nenhum deles desanimasse na fé.

Diante da situação instável em Moscou, Kathryn decidiu viajar com a filha para a Sibéria. Foi morar em uma pequena choupana, lar de uma irmã em Cristo. Durante sua permanência, visitou diversos irmãos e ofereceu muitos estudos bíblicos. Como resultado, na primavera de 1939 — antes do início da Segunda Guerra Mundial — já havia um grupo de oito pessoas aguardando o batismo naquele lugar.

Certo dia, Kathryn foi tomada por um forte sentimento de angústia. Compartilhou o que sentia com uma irmã da igreja. Mesmo após orarem juntas, a sensação de perigo não passou. Ela tinha o hábito de pedir a Deus, em oração, que lhe mostrasse por algum sinal quando fosse hora de fugir novamente. Sua maior preocupação não era consigo mesma, mas com a segurança de sua pequena filha.

Dois dias depois, um homem apareceu procurando por ela. Kathryn não o conhecia, mas era evidente que se tratava de um agente da polícia secreta. Após o interrogatório, ela se voltou para a irmã, dona da casa, e disse:

— Veja, querida irmã, como o Senhor ouviu claramente minha oração! Ele me protegeu agora, como já fez tantas vezes no passado.

Preciso sair hoje mesmo. Mas como farei isso? Ajude-me a arrumar minhas coisas rapidamente!

A arrumação durou toda a noite. Ela precisava esperar o comércio abrir para comprar mantimentos para a longa viagem que pretendia iniciar. Ao raiar do dia, um carro parou em frente à choupana. Dois homens desceram do veículo e se dirigiram à casa. Apresentaram os documentos que autorizavam uma vistoria no local. Kathryn ficou paralisada. Não conseguia proferir uma palavra. Sabia que, se os agentes encontrassem seus documentos e o dinheiro escondido, ela seria presa imediatamente.

Os homens empacotaram todos os livros e revistas religiosas que encontraram na casa. Um deles sugeriu levá-la para a delegacia, mas o outro apenas acenou com a cabeça, indicando que a deixassem em paz. Antes de irem embora, um dos homens comentou:

— Parece que você está se preparando para viajar. Está tudo arrumado para isso.

Kathryn respondeu, com calma:

— Hoje em dia, é preciso esperar semanas até conseguir um bilhete de viagem. Por isso, estou me preparando com antecedência.

O agente ficou satisfeito com a explicação e ambos foram embora. Sozinhas novamente, a filha Erika se aproximou e disse:

— Pegue nas minhas mãos e veja como tremem!

— Por que você está assim, minha filha? O que aconteceu?

Erika respondeu:

— Eu fiquei com medo de que eles encontrassem seus papéis. Então eu os escondi nesta caixa.

Justamente a única caixa que os oficiais não revistaram havia sido a que Erika escolhera para esconder os documentos da mãe. Assim, naquela mesma noite, Kathryn e a filha embarcaram em um trem. Elas conseguiram as passagens com a ajuda de um funcionário da estrada de ferro que era interessado na mensagem adventista. Sem saber exatamente para onde ir, Kathryn se lembrou de um anúncio que havia lido dias antes sobre uma vaga para médica em uma cidade distante, ao norte. Decidiu embarcar naquela direção.

A viagem durou cinco dias. Ao chegar ao destino, precisou esperar até que um navio conseguisse atracar entre os blocos de gelo. Só assim as duas puderam continuar a jornada. Depois de tanto sofrimento, Kathryn Unrau finalmente conseguiu um trabalho como parteira em um hospital. Qual não foi sua surpresa ao, meses depois de sua chegada, reencontrar o marido, Heinrich Unrau! Ele havia sido levado ao hospital para uma consulta médica.

Durante algum tempo, Erika conseguia visitar o pai e o tio presos, entrando por um buraco na cerca que rodeava o local. Essa situação perdurou até novembro de 1937, quando Heinrich foi transferido para outra prisão e perdeu o contato com a família. Kathryn e Erika nunca mais tiveram notícias dele.

KATHRYN RECEBE NOTÍCIAS DO MOVIMENTO DE REFORMA

Durante a Segunda Guerra Mundial, mãe e filha ficaram separadas por um tempo. Reencontraram-se em 1941. Porém, em 1943, Kathryn foi presa pela Gestapo. Todos os seus documentos foram confiscados — inclusive o diploma de parteira e a certidão como médica-missionária. Ela planejava emigrar para o Canadá, onde viviam alguns parentes, e para isso precisou ir até a França. No entanto, foi capturada pela Gestapo e levada, junto com a filha, para uma prisão na Alemanha.

De lá, conseguiu fugir. Quando a guerra terminou, Kathryn começou a procurar por seus irmãos de fé do Movimento de Reforma. Algumas colegas de faculdade lhe disseram que o movimento não existia mais.

— Por quê? O Movimento de Reforma assumiu algum tipo de compromisso com o governo? — ela perguntou, surpresa.

— Foi exatamente isso o que aconteceu — responderam.

Mas ela não acreditou. Achava impossível que o Remanescente houvesse comprometido sua fidelidade. Passado algum tempo, Kathryn encontrou um membro do Movimento. Foi então que soube: o povo de Deus ainda existia — e muitos haviam sido martirizados por causa da fé. Durante os anos escuros da guerra, o Remanescente havia permanecido fiel. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - YUTANG, Lin. *De pagão a cristão*, pp. 74 e 75.

2 - BALBACH, Alfons. *A história dos Adventistas do Sétimo Dia Movimento de Reforma*, p. 378.

3 - LOHNE, Alf. *Adventistas da Rússia*, pp. 129 e 130.

4 - UNRAU, K. *Relatório de experiências da obra na Rússia*. Observador da Verdade, Ano VIII, números 1 a 4, 1948, p. 10.

A ARMADILHA DA ABUNDÂNCIA DE OPÇÕES — QUANDO O "MUITO" VIRA "POUCO" NO PRATO

Por Dorval Fagundes — Gerente de Redação

Será que mais opções de escolha significam maior variedade de alimentos e nutrientes?

Nas últimas décadas, a humanidade testemunhou uma revolução sem precedentes na forma como consumimos informação. De repente, somos bombardeados por uma quantidade quase ilimitada de filmes, séries, documentários e vídeos de todos os tipos, os quais estão a um clique de distância. Plataformas de *streaming* oferecem cardápios de entretenimento que teriam sido impensáveis há apenas 20 anos, e redes sociais como TikTok®, Instagram® e YouTube® nos prendem em fluxos intermináveis de conteúdo. *A promessa é de uma escolha infinita, mas a realidade é, muitas vezes, de uma satisfação surpreendentemente sem gosto e pequena*. Quantas vezes nos pegamos rolando telas por mais tempo do que o filme ou vídeo que pretendíamos ver, incapazes de decidir diante de tantas opções? Buscamos o filme perfeito, o documentário que transformará nossa visão de mundo, mas acabamos esgotados pela busca, ou consumindo informação *passageira*, feita para nos prender sem, de fato, nos enriquecer. A superabundância, ironicamente, diminui a qualidade, levando à sensação de que, mesmo com tanto à disposição, *ainda nos falta algo realmente valioso e substancial*.

Essa *paralisia da escolha*, essa sensação de excesso que resulta em escassez de valor, não se restringe às telas. Ela se manifesta de forma ainda mais *escondida e perigosa* — e com consequências mais profundas — em algo tão fundamental quanto a alimentação. Assim como nos perdemos em um mar de vídeos curtos que entregam dopamina rápida sem nutrir a mente, também andamos em supermercados abarrotados de alimentos que prometem conveniência e sabor, mas que, na realidade, oferecem calorias vazias *no lugar* de nutrientes essenciais. A prateleira que parece vasta e diversificada pode esconder uma armadilha, onde a *ilusão da abundância* nos leva a escolhas que, longe de nos nutrir, nos prejudicam metabolicamente.

Quando o "menos" era "mais"

Para compreendermos o cenário alimentar de hoje, é fundamental olharmos para trás, para as eras distantes do passado. Por milênios, a busca por alimento foi a força motriz da existência humana. Em eras pré-industriais, a alimentação era uma batalha diária pela sobrevivência. Cada caloria era suada, conquistada através de trabalho árduo, caça, coleta ou cultivo. A dieta humana era, sim, mais restrita em variedade e, certamente, menos estimulante para o paladar quanto aos sabores que hoje nos são tão familiares. Não existia a explosão de açúcares, gorduras e sais combinados que hoje inunda nossos sentidos e ativa de forma poderosa os centros de prazer do cérebro, liberando dopamina a cada mordida.[1]

Contudo, e este é um ponto decisivo, essa dieta "suada" e menos "prazerosa" (do ponto de vista do nosso paladar moderno, mal-educado) era, paradoxalmente, *muito mais densa em nutrientes essenciais*. Ela era rica em vitaminas, minerais e, fundamentalmente, em fibras — tanto solúveis quanto insolúveis. Nossos ancestrais consumiam alimentos em sua forma integral, com toda a sua riqueza de compostos bioativos que desempenham papéis decisivos na nossa saúde digestiva, metabólica e imunológica. A simplicidade da dieta antiga, focada no que a natureza e o trabalho podiam oferecer, garantia um suprimento constante de elementos que hoje nos faltam. Para muitos, a comida era um presente direto da Providência divina, um meio de sustento que deveria ser valorizado e consumido com gratidão e alegria.

"E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente e que está sobre a face de toda a terra; e toda

a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento" (Gênesis 1:29).

Essa perspectiva trazia consigo uma reverência pela integridade dos alimentos, algo que a modernidade muitas vezes perdeu.

A Revolução Industrial e a Revolução Verde — Com a chegada da Revolução Industrial, o cenário alimentar mudou de forma drástica. A mecanização da agricultura e o desenvolvimento de novas tecnologias de processamento e conservação tornaram a comida abundantemente disponível e, principalmente, *muito mais barata e acessível*. A produção em massa permitiu que o custo dos alimentos caísse significativamente, liberando tempo e recursos humanos que antes eram dedicados quase que só à luta pela subsistência. Desse modo, comer *deixou de ser apenas uma questão de vida ou morte* para se tornar *um direito acessível, um prazer* e, *de modo não intencional, um campo minado de escolhas*.

Avançando algumas décadas, lá pelos anos 1950, outro fenômeno transformou ainda mais a capacidade produtiva do planeta: a **Revolução Verde**. Liderada por figuras como o agrônomo norte-americano Norman Borlaug, essa revolução trouxe inovações agrícolas marcantes, como o desenvolvimento de sementes de alto rendimento (muito antes das tecnologias transgênicas), a criação e o uso em larga escala de fertilizantes nitrogenados e a expansão de sistemas de irrigação eficientes.[2]

Essas tecnologias permitiram um aumento exponencial na produção de grãos como trigo e arroz, salvando milhões da fome em países como México, Índia e Filipinas.

É inegável que, sem a Revolução Verde, os níveis atuais de expectativa de vida, a densidade demográfica mundial e o acesso global a calorias seriam impossíveis de alcançar. No entanto, essa superprodução de alimentos básicos — que se tornou a matéria-prima perfeita para a indústria de processados — também pavimentou o caminho para uma dieta global cada vez mais padronizada e dependente de poucas sementes, priorizando a quantidade sobre a densidade nutricional.

Ellen G. White, em seus escritos, já defendia o papel de uma "alimentação raiz", menos complexa em misturas industrializadas:

"Cereais, frutas, nozes, legumes e verduras compõem o plano alimentar que nosso Criador escolheu para nós. Quando preparados da forma mais simples e natural possível, esses alimentos se revelam os mais saudáveis e nutritivos. Eles produzem uma força, resistência e clareza mental que dietas mais complexas e estimulantes não conseguem proporcionar." — *Conselhos sobre o regime alimentar,* p. 320.

Essa visão se alinha perfeitamente com a compreensão atual de que a simplicidade na preparação e a integralidade dos alimentos são o segredo para a verdadeira nutrição. A facilidade de acesso aos alimentos, impulsionada por esses avanços, modificou nossa relação com eles, transformando uma necessidade biológica em uma complicada questão de saúde pública.

A ilusão da variedade

Com a abundância gerada pela Revolução Industrial e impulsionada pela Revolução Verde, nossos supermercados se transformaram em verdadeiros labirintos de opções. A cada corredor, somos seduzidos por embalagens vibrantes, promessas de sabor e conveniência, e uma aparente diversidade infinita de produtos. Pense na seção de lanches: salgadinhos de todos os formatos, barras de cereais, biscoitos recheados e rosquinhas. Ou na área de bebidas: refrigerantes, sucos de caixinha, chás adoçados, bebidas energéticas. À primeira vista, parece que temos um leque de escolhas sem fim, capaz de satisfazer qualquer paladar ou necessidade.

No entanto, essa percepção de vasta escolha é, em grande parte, uma *ilusão orquestrada pela indústria*. Apesar da miríade de embalagens, cores e sabores, a maioria esmagadora dos alimentos processados e ultraprocessados é composta, na sua essência, por um conjunto surpreendentemente limitado de ingredientes básicos.[3]

Milho, trigo, arroz, soja, óleos vegetais refinados, açúcar e sal são os pilares sobre os quais se constrói a maior parte do que encontramos nas prateleiras. Um biscoito de chocolate e um salgadinho de queijo, que parecem tão diferentes, podem compartilhar a mesma base de farinha refinada, açúcar, sal e gordura barata. A "variedade" que percebemos é, de fato, uma variação de textura, corantes, modo de produção e aromatizantes que mascaram uma composição nutricional idêntica.

Por que essa dependência de tão poucos ingredientes? A resposta está na lógica da produção em massa. Esses componentes são *baratos, extremamente versáteis* para serem modificados em inúmeras texturas e sabores, e oferecem uma *longa vida útil*, característica fundamental para a produção e distribuição em larga escala. Essa combinação permite que a indústria crie produtos que aumentem ao máximo o lucro e diminuam os custos ao mínimo, mas que, infelizmente, pouco contribuem para a nossa saúde.

O resultado direto dessa estratégia industrial é a propagação de produtos que são *caloricamente densos*, ou seja, carregados de energia, mas *nutricionalmente pobres*. Nosso corpo recebe uma avalanche de calorias "vazias" — energia rápida vinda principalmente de açúcares simples e gorduras refinadas — mas, ao mesmo tempo, recebe pouquíssimos dos micronutrientes essenciais (vitaminas, minerais, antioxidantes), das fibras e das proteínas e gorduras de qualidade de que precisa para funcionar de forma adequada.[4] Esse paradoxo é a chave para entender como estamos "comendo mais e, no entanto, nos nutrindo menos".

A educação do paladar

Após desmistificar as aparências e armar-nos com o conhecimento sobre escolhas conscientes, é fundamental abordarmos um dos desafios mais sutis e poderosos da alimentação moderna: a **educação do nosso paladar**. Vivemos em um mundo em que os alimentos são projetados para serem *hiperpalatáveis* (ou seja, proporcionarem uma "explosão de sabor"), com combinações precisas de açúcar, gordura e sal que ativam nossos centros de recompensa cerebrais de forma intensa.

Michael Pollan, renomado autor e jornalista norte-americano especializado em nutrição, em uma de suas perspicazes observações, descreve a reação de seu filho — na época um bebê — ao provar bolo de aniversário pela primeira vez.

Tudo o que eu tinha era o rosto do Isaac como testemunha — e, claro, a urgência com que ele queria repetir aquilo —, mas dava pra ver: o primeiro encontro dele com o açúcar

foi como uma embriaguez, um verdadeiro êxtase, no sentido mais puro da palavra. [...] Entre uma garfada e outra, ele me olhava com os olhos arregalados, maravilhado... como quem diz: "[Papai,] O seu mundo tem isso? Pois então, daqui para a frente é nisso que vou focar minha existência".[5]

Não foi o bolo que o encantou, mas a pura contemplação da expressão facial da criança ao sentir a explosão de açúcar e a consequente carga de *dopamina* que inundava seu pequeno cérebro. Essa pequena história ilustra de forma vívida como somos condicionados desde cedo a buscar esses picos de prazer, afastando-nos dos sabores mais sutis e complexos dos alimentos naturais.[6] Nosso paladar, habituado a essa intensidade, muitas vezes rejeita o que é simples, mas vital.

Contudo, veja que boa notícia: nosso paladar é notavelmente adaptável. Assim como podemos nos habituar aos sabores artificiais e intensos, também podemos reeducá-lo a apreciar a riqueza dos alimentos *in natura*. O processo de reeducação do paladar envolve uma diminuição gradual no consumo de açúcar e de outros carboidratos simples. Ao reduzir a ingestão desses componentes, as papilas gustativas se tornam mais sensíveis aos sabores naturais dos alimentos. Uma maçã voltará a ser doce, e um vegetal assado revelará suas nuances de sabor. Esse é um retorno a uma experiência alimentar mais autêntica, conectando-nos novamente aos sabores que nossos ancestrais apreciavam antes da revolução dos alimentos processados.[7] A paciência e a persistência são o segredo, mas os benefícios — tanto para a saúde quanto para o prazer genuíno de comer — são imensuráveis.

Ellen G. White, aplicando a sabedoria divina que recebeu, já alertava para a adulteração do paladar e suas consequências:

"O paladar fica tão distorcido pelos excessos alimentares que a pessoa perde a vontade de comer de forma simples — com frutas, pão integral e verduras. E não se pode esperar que, logo no início, esses alimentos simples pareçam apetitosos, já que são muito diferentes das comidas cheias de exagero que costumava consumir. [...] Mas, com o tempo, o paladar começa a se recuperar e volta à sua sensibilidade natural. Se houver persistência nesse novo estilo de vida — simples, saudável e equilibrado —, logo o corpo se adapta, e esses alimentos passam a ser apreciados com mais prazer do que as iguarias refinadas que costumavam satisfazer apenas um apetite viciado." — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 158.

Esse conselho confirma o que a ciência tem comprovado — que o paladar "educado" pelos ultraprocessados nos afasta da verdadeira nutrição, criando um ciclo vicioso de busca por prazer imediato e desnutrição crônica.

Obstáculos para o público reformista

A discussão sobre alimentos processados e a ilusão da variedade ganha uma camada adicional de complexidade e urgência quando direcionada ao público vegetariano. É comum pensar que, ao excluir a carne e produtos de origem animal, automaticamente o reformista adota uma dieta mais saudável. De fato, uma alimentação vegetariana baseada em alimentos integrais — frutas, vegetais, grãos, leguminosas e nozes — é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde.[8] No entanto, a escolha de não consumir produtos de origem animal não é, por si só, um escudo contra os males dos alimentos ultraprocessados.

A indústria alimentícia, percebendo o crescimento exponencial do mercado vegetariano e vegano, tem investido pesado na criação de uma vasta gama de "alternativas" ultraprocessadas. Caminhando pelos corredores do supermercado, encontramos "carnes vegetais" com longas listas de ingredientes, lanches veganos repletos de açúcares, gorduras refinadas e sódio, e substitutos lácteos que oferecem pouquíssimos nutrientes em comparação com suas contrapartes naturais. Esses produtos, apesar de "livres de produtos animais", são frequentemente construídos sobre a mesma base de ingredientes baratos e processados que caracterizam os alimentos menos saudáveis em qualquer dieta.[9]

O risco de cair na armadilha da *alta densidade calórica, sabor intenso e baixa densidade nutricional* é, portanto, muito real para quem busca uma alimentação mais saudável através do vegetarianismo. A lógica aparente desta frase — "se é vegetariano, logo é saudável" — pode ser perigosamente enganosa nesse contexto. Muitos reformistas, na busca por conveniência (ou por produtos que imitem texturas e sabores de alimentos não-vegetarianos), acabam substituindo uma fonte de calorias vazias por outra, sem colher os verdadeiros benefícios de uma dieta baseada em alimentos integrais. As consequências metabólicas — como o ganho de peso, desequilíbrios nutricionais e o aumento do risco de doenças crônicas — podem persistir, mesmo sem o consumo de carne.[10]

Como reformistas, somos chamados a um padrão elevado de cuidado com nosso corpo, compreendendo-o como um *templo do Espírito Santo*. Essa não é apenas uma diretriz para a pureza moral, mas também um princípio básico para a saúde física e mental.

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus" (1 Coríntios 6:19-20).

Ellen G. White reforça essa "mordomia do corpo", afirmando que o "único caminho realmente seguro é manter

distância total: não tocar, não provar, nem lidar com chá, café, vinho, cigarro, ópio ou qualquer bebida alcoólica. [...] Só com a graça divina é possível resistir às tentações de Satanás e vencer até mesmo as menores concessões a um apetite distorcido — algo que exige muito mais esforço da nossa geração do que das anteriores." (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 428). Essa é uma orientação que, para o nosso tempo, se estende naturalmente aos perigos dos alimentos que, embora não proibidos em si, como chá (*Camelia sinnensis,* que dá origem ao chá preto, chá branco, chá verde [*green tea*]), café, bebida alcoólica etc., são tão modificados que se tornam prejudiciais à nossa vitalidade. O discernimento é, portanto, vital para identificar e evitar as "armadilhas do paladar" que nos afastam de uma vida plena e de um corpo que glorifique a Deus. "Quanto menos alimentos condimentados [...] colocarmos à mesa, melhor será para todos que participarem da refeição. [...] Nem mesmo os mudos animais aceitariam as combinações que muitas vezes empurramos para dentro do estômago. Alimentos refinados e misturas elaboradas acabam destruindo a saúde." (*Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 113.)

Por milênios, a busca por alimento foi a força motriz da existência humana. Em eras pré-industriais, a alimentação era uma batalha diária pela sobrevivência

Esse princípio confirma a ciência contemporânea, que reconhece a superioridade de dietas baseadas em alimentos integrais para a prevenção e reversão de doenças metabólicas.[11]

O segredo para driblar a rotina acelerada

Sabemos que a vida moderna é corrida, e a conveniência dos alimentos processados é, muitas vezes, tentadora. No entanto, com um pouco de planejamento e preparo, é possível integrar uma alimentação saudável mesmo nas rotinas mais apertadas. A chave está em antecipar as necessidades e ter opções nutritivas à mão.

Uma estratégia eficaz é dedicar um tempo, talvez no fim de semana, para o **preparo antecipado de refeições**. Cozinhe uma boa quantidade de grãos (arroz integral, quinoa etc.), leguminosas (lentilha, feijão, grão de bico etc.) e prepare vegetais assados ou cozidos ao vapor. Higienize e pique folhas e legumes para saladas. Com esses componentes básicos prontos, montar refeições rápidas durante a semana se torna muito mais simples. Além disso, preparar lanches saudáveis como *mix* de castanhas e frutas secas e frescas ou *smoothies* caseiros pode evitar o recurso a opções ultraprocessadas em momentos de fome súbita.[12] Fazer as próprias marmitas não só garante a qualidade do que você come, mas também gera economia e aumenta a consciência sobre a alimentação. A cozinha pode se tornar um laboratório de saúde, e não um mero local de aquecimento de pratos prontos.

Em um mundo onde a tentação do paladar e a conveniência dos alimentos processados são constantes, o discernimento se torna uma virtude fundamental. Não se trata de buscar uma perfeição inatingível, mas de estar *um pouco mais atento* às armadilhas da indústria. A sabedoria ancestral, aliada ao conhecimento científico moderno, nos capacita a fazer escolhas que honram tanto nosso corpo quanto nossa fé. Ao priorizarmos alimentos que nutrem de verdade, abrimos caminho para uma vida de maior vitalidade, clareza mental e bem-estar, cumprindo o propósito divino de glorificar a Deus em tudo o que somos e fazemos. A jornada pode exigir esforço, mas a recompensa de um corpo e mente saudáveis é um tesouro inestimável. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - Volkow N, Li TK. *The neuroscience of addiction. Nature neuroscience.* 2005 Nov 1;8(11):1429-30.

2 - Borlaug NE. *The green revolution revisited and the road ahead.* Stockholm: Nobelprize.org; 2002 Sep.

3 - Martini D, Godos J, Bonaccio M, Vitaglione P, Grosso G. *Ultra-processed foods and nutritional dietary profile: a meta-analysis of nationally representative samples.* Nutrients. 2021 Sep 27;13(10):3390.

4 - Vitale M, Costabile G, Testa R, D'Abbronzo G, Nettore IC, Macchia PE, Giacco R. *Ultra-processed foods and human health: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies.* Advances in Nutrition. 2024 Jan 1;15(1):100121.

5 - POLLAN, Michael. *A botânica do desejo: uma história das plantas e dos nossos desejos.* Tradução de Maria Lucia de Oliveira. Rio de Janeiro: Record, 2002.

6 - Pollan M. *An Eater's Manifesto. Defense of food.* 2008.

7 - Dhillon J, Running CA, Tucker RM, Mattes RD. *Effects of food form on appetite and energy balance. Food Quality and Preference.* 2016 Mar 1;48:368-75.

8 - Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. *Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Critical reviews in food science and nutrition.* 2017 Nov 22;57(17):3640-9.

9 - Luz GM, Costa-Santos AC, Moraes-Neto VF, Pallone JA. *Nutritional quality of plant-based meat and dairy alternatives, and new front-of-package labeling (FOPL) in Brazil.* Journal of food science and technology. 2024 May;61(5):928-38.

10 - McGrath L, Fernandez ML. *Plant-based diets and metabolic syndrome: Evaluating the influence of diet quality.* Journal of Agriculture and Food Research. 2022 Sep 1;9:100322.

11 - Wang Y, Liu B, Han H, Hu Y, Zhu L, Rimm EB, Hu FB, Sun Q. *Associations between plant-based dietary patterns and risks of type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and mortality—a systematic review and meta-analysis.* Nutrition journal. 2023 Oct 4;22(1):46.

12 - Reicks M, Trofholz AC, Stang JS, Laska MN. *Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. Journal of nutrition education and behavior.* 2014 Jul 1;46(4):259-76.

18 | SÃO PAULO
FORMATURAS DE CURSO BÍBLICO NO VALE DO RIBEIRA

19 | SÃO PAULO
MÍDIA COM PROPÓSITO - EVANGELHO INTERATIVO

20 | PARÁ
SEMINÁRIO DE ESTUDOS BÍBLICOS

20 | PARÁ
SÁBADO ESPECIAL COM DIÁCONOS E DIACONISAS

21 | CEARÁ
CONFERÊNCIAS DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO EM ABAIARA

22 | PARÁ
AGRADECIMENTOS A DEUS PELAS BÊNÇÃOS RECEBIDAS E COMPARTILHADAS

22 | PARÁ
ORDENAÇÃO E AÇÃO SOCIAL

23 | SÃO PAULO
SISTEMA EDUCACIONAL GÊNESIS — UM PROJETO QUE NASCEU NO CORAÇÃO DE DEUS

24 | PARANÁ
BATISMOS NA REGIÃO NORTE DO ESTADO DO PARANÁ

24 | PARANÁ
TESTEMUNHO DA MISERICÓRDIA DE DEUS

24 | MINAS GERAIS
FINAL DE SEMANA SAUDÁVEL

25 | PARANÁ
BATISMO EM FOZ DO IGUAÇU

25 | SANTA CATARINA
BATISMO EM LAGES

26 | PARÁ
RETIRO NO FERIADO DE PÁSCOA

26 | SÃO PAULO
A FESTA DO EVANGELHO DA GRAÇA EM CAJATI

27 | CEARÁ
ENCONTRO ESPECIAL DE ADOLESCENTES

27 | SÃO PAULO
ANIVERSÁRIO DO GRUPO HARMONIA

28 | SÃO PAULO
EVENTOS DO CAMPO MISSIONÁRIO

29 | SÃO PAULO
GRUPO DE APOIO ESPIRITUAL DA ESCOLA ISAAC NEWTON - VILA MATILDE

29 | SÃO PAULO
PALESTRA SOBRE VEGETARIANISMO E ALMOÇO EM LINS

30 | SÃO PAULO
PRIMEIRA REGIONAL MOGIANA DO ANO

30 | SANTA CATARINA
SEMANA DE ORAÇÃO DA MULHER EM FLORIANÓPOLIS

31 | SOCIAIS

Formaturas de curso bíblico no Vale do Ribeira

Por José Josafá Lima | Pastor local

Pela graça e misericórdia de Deus, estamos atuando no Vale do Ribeira, SP, respondendo ao apelo divino por meio de Seus servos da ASPA. Nosso trabalho tem sido levar adiante o projeto **"Resgatando Vidas"**, por meio da ministração do curso bíblico *Encontro com a verdade*.

Irmãos cheios do Espírito Santo matricularam e acompanharam diversos alunos, que, no mês de maio, conforme o planejamento, receberam seus certificados de conclusão. Foram realizadas várias cerimônias de formatura. Deus nos alegrou profundamente ao ver o Seu poder tocando os corações e despertando neles o desejo de estudar Sua Palavra.

Pedimos as orações dos irmãos para que a semente lançada venha a germinar no tempo certo. Rogamos também que o Senhor continue capacitando aqueles que já estão envolvidos nessa obra e desperte muitos outros para se unirem a essa missão. Que tudo seja feito com amor, para a honra e glória dAquele que nos amou e Se entregou por nós, derramando Seu precioso sangue na cruz do Calvário. Ele vive no Céu e em breve voltará. Amém! Gratidão!

Mídia com propósito — evangelho interativo

Por Cilene Furtado | São Paulo

Meu nome é Cilene Furtado, e sou responsável pelo Departamento de Mídias Sociais da igreja de Itaquaquecetuba. O tema é “evangelho interativo”.

Sabemos que, no momento, as redes sociais são uma das maiores causas de ansiedade e de outros transtornos mentais. Por isso, devemos ter muito cuidado para não virarmos reféns da dopamina que elas proporcionam, pois foram criadas justamente para isso — nos manter sempre “querendo mais”.

No entanto, se as usarmos de maneira equilibrada, pedindo a direção de Deus, podem ser um instrumento para propagar o evangelho.

Foi pensando nisso que decidi criar no Instagram o perfil igreja_de_itaqua em março de 2023 para começar a gerar conteúdo sobre a Palavra de Deus e as programações semanais.

Desde que tive meu encontro com Jesus, sempre orei para ser capacitada como instrumento de luz. Desse modo, aproveitava todas as oportunidades para ajudar na igreja, passando a lição, subindo ao púlpito (mesmo com muito medo), colaborando com ideias etc. Meu intuito era evangelizar; só não sabia como, pois não tinha muito conhecimento e, muito menos, experiência como cristã. Contudo, estava disposta a aprender e fazer a diferença.

Comecei a frequentar o Movimento de Reforma em novembro de 2020, na igreja central de Curitiba, e, pela graça de Deus, fui batizada em setembro de 2021. Lá fiz amigos que guardarei sempre na memória e no coração. Foi onde dei meus primeiros passos na caminhada rumo ao Céu, e sou muito grata a Deus por ter sido acolhida e instruída. Algum tempo depois, em janeiro de 2022, me mudei para Itaquaquecetuba (SP) e conheci não só a querida igreja desta cidade, mas também minha nova família na fé.

Com o passar do tempo, aquela gana por conhecimento só aumentava. Sendo assim, decidi canalizar esse anseio criando o perfil da igreja. Depois de muita pesquisa, conteúdos, fotos e vídeos, o perfil começou a se destacar.

Hoje temos 1400 seguidores, e sinto que estou vivendo meu propósito. Aprendi muito nestes dois anos, e uma das principais lições foi nunca desistir. A princípio, criei o primeiro perfil com o nome de “Lição da Escola Sabatina Itaquá”, mas não deu certo. Alguns meses depois, veio a ideia de abordar não só a lição, mas tudo o que acontecia na igreja, e, de lá para cá, vem numa linha ascendente de crescimento.

Agora, deixo meu recado e incentivo: nunca desista de encontrar o seu propósito, mesmo que isso demore e lhe traga algumas dificuldades. Portanto, pense no bem maior. Viva para Cristo e deposite nEle toda sua expectativa, e tudo dará certo na sua vida.

É isto que tento passar no perfil: mensagens de esperança e conforto, regadas com criatividade e empatia, com a essência do extraordinário. Há também dicas de saúde, sobre como vencer a ansiedade, lições diárias da escola sabatina, projetos e funções de cada departamento, e muitas outras coisas que serão úteis no seu dia a dia.

E então, ficou curioso(a) para saber mais? Aproveite e siga o perfil: igreja_de_itaqua

Até uma próxima oportunidade!

Seminário de estudos bíblicos

Por Alexandra Carmin | Pará

"Porque é mandamento sobre mandamento, mandamento e mais mandamento; regra sobre regra, regra e mais regra; um pouco aqui, um pouco ali" (Isaías 28:10).

Nos dias 23 a 26 de janeiro, ocorreu na AMAPI o 1º Seminário de Estudo Bíblico na igreja Anjo da Guarda, em São Luís, MA. O seminário contou com a participação do evangelista Pedro Viana, Diretor do Departamento Missionário da ASPAR na região norte. Foi uma experiência muito gratificante, pois a maioria dos irmãos que frequentam a igreja Anjo da Guarda são novos na fé. Alguns demonstraram interesse, e outros fazem parte da classe batismal.

O seminário foi dinâmico e prático, com o manuseio da Bíblia e a execução dos estudos entre os participantes. No sábado à tarde, os alunos realizaram visitas às famílias ao redor da igreja para fazer estudos bíblicos. Foram formadas duplas missionárias para essa atividade. No domingo à noite, ocorreu a conclusão do seminário com a entrega dos certificados aos alunos que completaram o curso. Os interessados também receberam brindes e livros de estudo para aprimorar seu aprendizado.

Agradecemos a Deus pela oportunidade de aprender mais e transmitir esse conhecimento precioso a outros. Deus seja louvado! Amém!

Sábado especial com diáconos e diaconisas

Por Kairon Araújo | Pará

No dia 3 de maio de 2025, a igreja em Anapu (PA) viveu um sábado especial e profundamente edificante, marcado por uma programação conduzida integralmente pelos diáconos e diaconisas. Desde a recepção dos membros até a mensagem final, cada momento foi preparado com zelo e reverência, demonstrando dedicação ao serviço e respeito à santidade do culto divino.

O tema central — *Reverência na Igreja* — levou a congregação a refletir sobre a importância de estar diante de Deus com humildade, temor e espírito contrito. Como servos consagrados à ordem e ao bom andamento da casa do Senhor, os diáconos e diaconisas reforçaram, por meio de cada ato de serviço, o valor essencial da reverência no ambiente sagrado.

A celebração teve como base o versículo de Eclesiastes 5:1: "Guarda o teu pé, quando entrares na casa de Deus..." — um chamado à consciência espiritual de que a reverência começa no coração e se manifesta em nossas atitudes.

Esse sábado nos ensinou que servir com reverência é, em si, uma forma de adoração. Cada detalhe, quando realizado com respeito, amor e espírito de serviço, glorifica o nome de Deus e edifica toda a igreja.

Conferências do Departamento de Educação em Abaiara

Por Rosiete Augusto Martiniano | Ceará

A cidade de Abaiara, no Sertão do Cariri, Ceará, se preparava para celebrar seu 69º aniversário, mas nós já tínhamos um motivo ainda mais especial para comemorar: vivemos uma festa espiritual, louvando a Deus pelo dom da salvação em Cristo Jesus.

Um bom número de adolescentes e jovens participa ativamente da comunidade reformista local, mesmo tendo pais que não compartilham da mesma fé. Louvamos a Deus pelo trabalho fiel da liderança da igreja, que conduz e mantém esse rebanho no aprisco do Senhor.

Durante os três dias de conferência, a igreja permaneceu cheia, inclusive com a presença de amigos simpatizantes da nossa fé. O povo de Abaiara tem um espírito missionário e demonstra desejo sincero de aprender e viver a fé entregue aos santos.

O tema central da conferência, que ocorreu entre 15 e 17 de novembro de 2024, foi: "Bíblia – O Livro do Céu". Todas as mensagens conectavam Bíblia e educação, ressaltando que a verdadeira educação está fundamentada na Palavra de Deus. Como bem resume uma citação marcante:

"Deus cria o homem, o pecado o deforma, a escola o informa, mas só Cristo o transforma."

No domingo pela manhã, começamos o dia com o Despertar com Jesus, seguido de um desjejum preparado com carinho. Logo depois, realizamos a última reunião da conferência do Departamento de Educação. Durante os intervalos, crianças, adolescentes e jovens demonstraram grande interesse, fazendo perguntas com entusiasmo. É prazeroso ver essa força jovem com sede de conhecimento.

Tivemos dinâmicas, louvores, testemunhos e distribuição de livros como brindes. Enquanto estivermos neste mundo, devemos continuar aprendendo. Aqui, nossos professores são humanos. No Céu, nosso Mestre será o próprio Criador. Na universidade celestial, o aprendizado será eterno. Portanto, imagine o que Deus nos permitirá aprender quando estivermos com Ele, tendo outra natureza física, libertos desta carne e sangue decaídos!

Jesus continua nos chamando:

"Ah! se tu conhecesses também, ao menos neste teu dia, o que à tua paz pertence! Mas agora isso está encoberto aos teus olhos" (Lucas 19:42).

Por que está encoberto? Porque muitos ignoram o valor do presente. Se você compreendesse a importância do hoje, pediria perdão, ofereceria perdão, abandonaria mágoas e rancores. Usaria melhor o tempo — menos redes sociais, mais leitura bíblica; menos distração, mais consagração. Aproveitaria para concluir projetos, edificar vidas e educar-se para a eternidade.

O tempo é breve. Que possamos seguir o exemplo das crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos de Abaiara, que demonstraram desejo genuíno de crescer espiritualmente.

Que Deus abençoe você e o seu lar.

Participantes do almoço do evento

Agradecimento a Deus pelas bênçãos recebidas e compartilhadas

Por Alexandra Carmin | Pará

"Então Samuel pegou uma pedra, colocou-a entre Mispa e Sem, e deu-lhe o nome de Ebenézer, dizendo: Até aqui nos ajudou o Senhor." (1 Samuel 7:12)

Louvado seja Deus! Ao longo destes cinco anos de atuação no Departamento de Intercessão da União Norte, sob a liderança do irmão Jony Santos, temos visto a mão do Senhor nos conduzindo em cada detalhe. Com o auxílio do Espírito Santo, conseguimos desenvolver projetos que fortaleceram a vida espiritual de muitos irmãos, despertando neles o hábito da oração pessoal e intercessora.

Dessa forma, surgiram o Coral do Departamento, as jornadas online de 40 madrugadas de oração, os canais de intercessão da ASPAR e da União Norte, além do estudo bíblico virtual "Princípios de Fé", realizado às sextas-feiras. Esse último projeto tem sido um instrumento precioso para alcançar pessoas distantes da igreja, com 13 alunos em decisão pelo batismo e cerca de 50 ouvintes interessados em aprender mais sobre a fé que professamos.

Ademais, os encontros presenciais realizados em vários campos — ASPAR, AMAPI, ASCENBRA, CAMISE, ANOB, CAMIT, ASMIN, ARAN e ASCE — foram marcados por lutas, mas também por incontáveis vitórias. Os testemunhos de cura, libertação, solução de causas na justiça e restauração espiritual mostram que o nosso Deus continua operando milagres. Essas experiências, compartilhadas inclusive em nossa revista, têm incentivado muitos a crer que servimos ao Deus do impossível.

"Ó Deus, Tu és tremendo em Teus santuários; o Deus de Israel é quem dá força e poder ao Seu povo. Bendito seja Deus!" (Salmo 68:35).

Ordenação e ação social

Por Kairon Araújo | Pará

Nos dias 24 e 25 de maio de 2025, a igreja em Anapu, no estado do Pará, viveu momentos marcantes de consagração e serviço cristão.

No sábado (24), realizou-se a ordenação do missionário Natanael Rocha ao cargo de ancião. Ele foi consagrado diante da congregação e apresentado juntamente com sua família, em um culto solene de gratidão, louvor e compromisso com a obra de Deus.

Já no domingo (25), foi promovida uma Ação Social com o apoio da ASPAR e de diversos colaboradores dedicados. Estiveram presentes: o Pr. Edimar Bílio (presidente da ASPAR), Júlio Agripino (Departamento de Assistência Social – ASPAR), Luciana Bersot (Departamento de Saúde – União), Edilson Vitoriano (Departamento de Saúde – ASPAR), Otalinete Silva (Departamento de Assistência Social – ASPAR), Edson Barbosa (Departamento de Saúde – São Domingos), Elizeu Alves (terapeuta naturalista) e Cleones Pereira (cabeleireiro).

A programação incluiu serviços essenciais, como corte de cabelo, atendimentos terapêuticos, aferição de pressão arterial, orientações odontológicas e nutricionais, limpeza de pele, aconselhamentos e outras formas de cuidado integral. Foi uma experiência enriquecedora,

marcada por gestos de empatia, escuta ativa e acolhimento amoroso.

Toda a ação foi conduzida com zelo e dedicação, em harmonia com o princípio bíblico:

"Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus." — 1 Coríntios 10:31

Louvamos a Deus por mais esta oportunidade de servir e manifestar o amor cristão de forma prática.

Sistema Educacional Gênesis — Um projeto que nasceu no coração de Deus

Por Leonardo Evangelista | Diretor pedagógico e editor

"Instrui o menino no caminho em que deve andar, e até quando envelhecer não se desviará dele." — Provérbios 22:6

Vivemos tempos em que a missão da educação cristã se torna cada vez mais urgente. Diante da relativização de valores, da sobrecarga de informações e dos crescentes desafios emocionais, as escolas cristãs assumem um papel essencial: formar não apenas alunos, mas vidas com identidade, propósito e fé.

Em meio à escuridão moral que assola o mundo, uma escola que ensina com propósito, fundamentada na fé e na verdade, torna-se como uma tocha acesa em meio à tempestade.

Foi com essa visão que nasceu o *Sistema Educacional Gênesis* — o primeiro material didático cristão, reformista e integral, voltado para a formação plena do ser humano: espiritual, intelectual, física e socioemocional. Mais do que livros, o Gênesis é uma resposta providencial de Deus para as escolas que desejam preservar sua essência cristã sem renunciar à excelência pedagógica.

O Gênesis surgiu com um compromisso inegociável: preservar os princípios bíblicos, oferecendo ao mesmo tempo um material moderno, sólido em termos pedagógicos e profundamente espiritual — em plena conformidade com a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), que define as competências essenciais da Educação Básica no Brasil.

Mais do que um material didático, o Gênesis é uma ferramenta nas mãos do Mestre dos mestres. Um elo entre o altar e a sala de aula, entre a fé e o conhecimento, entre o Reino de Deus e o mundo acadêmico.

Mais que conteúdo: uma missão revelada

Inspirado pela promessa de Provérbios 22:6 e fundamentado em valores eternos, o Gênesis foi concebido como uma resposta concreta às escolas que desejam manter sua identidade cristã em meio aos desafios da educação contemporânea.

A visão do Gênesis está alinhada com o pensamento de Ellen G. White, que afirma no livro *Educação*:

"A verdadeira educação significa mais do que a prossecução de um certo curso de estudos... visa o ser todo, para um desenvolvimento harmônico das faculdades físicas, intelectuais e espirituais."

Por isso, o Gênesis vai além de livros. Ele é um sistema educacional completo, que integra currículo, valores, formação continuada e apoio institucional — uma proposta que une fé e saber, excelência acadêmica e espiritualidade prática.

Nossa trajetória até aqui

A estrutura do Gênesis foi construída com base em mais de 30 anos de experiência da Rede de Escolas Isaac Newton, com apoio do Instituto Reformista de Ensino Isaac Newton, da Comissão Gestora da ASPA e das Uniões Norte e Sul Brasileiras, juntamente com suas respectivas escolas.

Mesmo diante do desafio inesperado da pandemia, após o lançamento oficial em 2020, o Gênesis se fortaleceu e cresceu. Hoje, é utilizado por todas as escolas da igreja nas Uniões Norte e Sul, além de muitas outras instituições cristãs espalhadas pelo Brasil.

Linha do tempo

2020: Início da produção dos conteúdos didáticos
2021: Lançamento da Coleção Gênesis (Infantil ao 5º ano) e da coleção Gênesis *English for Kids*
2022: Lançamento da 2ª edição e ampliação da coleção para 8 volumes no Ensino Fundamental
2023: Lançamento da Coleção FASES (1º ao 5º ano)
2024: Lançamento da Coleção FASES (Educação Infantil)
2025: Lançamento da Coleção Gênesis (6º ano) e da Coleção FASES (6º ao 9º ano)

O que o Gênesis oferece

📚 ***Livros com identidade cristã —*** da Educação Infantil (2 a 5 anos) ao Ensino Fundamental (1º ao 9º ano, em expansão)
🌱 ***Coleção FASES —*** *Fundamentos de Aprendizagem Socioemocional e Espiritual*, com ênfase no caráter cristão por meio de histórias bíblicas
🤝 ***Assessoria contínua —*** apoio pedagógico, espiritual e emocional para professores, gestores, alunos e famílias, com mentorias, encontros e podcasts
✨ ***Eventos formativos —*** como o *Gênesis Conecta*, que inspira, fortalece e promove o intercâmbio entre educadores

A Deus, toda a glória

Cremos firmemente que o Gênesis nasceu no coração de Deus. Cada página escrita, cada escola alcançada, cada professor capacitado e cada aluno transformado representa um passo firme na missão maior da educação cristã: refletir o caráter de Cristo.

Que cada escola cristã seja como um farol de esperança em sua comunidade, iluminando mentes, corações e futuros. Que o Gênesis siga sendo um instrumento vivo nas mãos do Senhor — para abençoar escolas, discipular crianças e adolescentes, e deixar um legado eterno.

Essa é a missão. Essa é a herança. Esse é o Gênesis.

Batismos na Região Norte do Paraná

Por Marcos Corte | Evangelista local

"Digo-vos que assim haverá alegria no céu por um pecador que se arrepende, mais do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento" (Lucas 15:7).

No dia 21 de dezembro de 2024, no município de Califórnia-PR, próximo à cidade de Apucarana, o Senhor nos proporcionou um sábado maravilhoso com a cerimônia batismal de três novas pessoas da mesma família. O irmão Erasmo, sua esposa Aline e a filha Ana Cecília desceram às águas, e a irmã Cleide, que está sob os cuidados da família, foi recebida por voto. A cerimônia foi conduzida pelo pastor Francisco Rodrigues.

A alegria desse momento se estendeu para o dia seguinte, 22 de dezembro, na região de Londrina, onde mais três membros da mesma família deram testemunho público de sua fé por meio do batismo: os irmãos Carlos e Airton Pereira, juntamente com a filha de Airton, Dinackey. A cerimônia foi realizada pelo pastor Francisco Rodrigues e pelo ancião local, irmão Atair Pizolito.

"Quando um cristão se submete ao solene rito do batismo, os três maiores poderes do Universo – o Pai, o Filho e o Espírito Santo – aprovam seu ato e comprometem-se a exercer Seu poder em seu favor, à medida que ele se esforça para honrar a Deus." — *Refletindo a Cristo, p. 99.*

Que Deus seja louvado, e Seus filhos abençoados!

Testemunho da misericórdia de Deus

Por Marcos Corte | Evangelista local

Podemos vivenciar a grande misericórdia de Deus na vida de todos, especialmente na do irmão Carlos Pereira. Ele foi batizado no dia 22 de dezembro de 2024 e, no dia seguinte, sua sobrinha Gizele Pizolito o levou à Unidade de Pronto Atendimento (UPA). De lá, ele foi encaminhado ao Hospital Universitário (H.U.) de Londrina, onde permaneceu internado até os primeiros 30 minutos do dia 7 de janeiro de 2025, quando veio a óbito. Ele descansou confiantemente na promessa da ressurreição, oferecida gratuitamente pelos méritos e pela graça do nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo, para viver a vida eterna.

"Disse-lhe Jesus: Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá" (João 11:25).

Batismo do irmão Carlos Pereira

Final de semana saudável

Por Fábio Souza | Evangelista local

Entre os dias 21 e 23 de fevereiro, Simonésia-MG foi palco de uma conferência local que explorou a importância da nutrição celular. A programação de sábado incluiu um delicioso almoço com uma grande variedade de saladas. Durante a tarde, o jovem Samuel apresentou uma palestra fascinante sobre proteínas, lipídios e carboidratos. No domingo, uma exposição abordou o impacto do regime alimentar na esfera espiritual, culminando em uma degustação deliciosa. O evento mostrou de maneira clara que é possível manter uma alimentação saudável e criativa!

Batismo em Foz do Iguaçu

Por Paulo Sana | Evangelista local

Pastores, obreiro e batizandos

"Portanto, ide e fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo." (Mateus 28:19)

No dia 26 de abril de 2025, a cidade de Foz do Iguaçu se alegrou com a entrega de quatro pessoas a Cristo através do batismo. Pela manhã, a igreja recebeu muitos irmãos, que participaram da escola sabatina e do culto divino. Após a reunião, todos desfrutaram de um almoço especial, preparado com muito amor pela irmã Dida, esposa do evangelista local.

Às 14h30, realizamos a Profissão de Fé e, logo em seguida, nos dirigimos ao local do batismo — uma piscina gentilmente cedida por uma vizinha, a quem pedimos que Deus retribua com abundantes bênçãos.

Os pastores Arismar Braz Pinto e Fernando Salto oficiaram a cerimônia batismal, conduzindo os candidatos nesse compromisso solene de fé.

"Ao se submeterem ao rito do batismo, os cristãos registram perante Deus o voto de Lhe serem fiéis. Esse voto representa sua aliança. São batizados em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, unindo-se assim aos três grandes poderes do céu." — *Evangelismo*, p. 307.

Que o Senhor abençoe ricamente esses novos irmãos em sua jornada rumo ao Céu, fortalecendo-os a cada passo para a glória do Seu nome.

Batismo em Lages

Por Flávio Serafim | Santa Catarina

"O Senhor não retarda a sua promessa, ainda que alguns a têm por tardia; mas é longânimo para convosco, não querendo que alguns se percam, senão que todos venham a arrepender-se" (2 Pedro 3:9).

Uma onda de alegria tomou conta de nosso coração ao presenciarmos um verdadeiro milagre: o batismo do querido irmão Emídio José Pires, o "Zezinho". Na cidade serrana de Lages, a 232 km da capital, Florianópolis, o sábado 15 de março de 2025 marcou a celebração da entrega desse irmão.

Zezinho conhecia o Movimento de Reforma há cerca de 40 anos. Sua esposa, Nina, fiel intercessora, nunca desistiu de orar pela conversão dele. Ela poderia ter se entregado ao cansaço da espera, mas confiou na promessa divina: "Ele não retarda a Sua promessa". Por fim, a espera valeu mesmo a pena!

Em Lages, onde o Movimento de Reforma ainda não tem um templo, a fé de Nina e, agora, de Zezinho, brilha como um farol. O batismo aconteceu na piscina do filho do casal, Douglas Pires, que gentilmente abriu as portas de sua casa para essa celebração. Que Deus também abençoe ricamente sua vida e família.

Irmãos de Florianópolis se uniram à festa, elevando louvores, orações e compartilhando momentos de comunhão. Um casal de amigos e interessados, cujo marido é sobrinho do saudoso pastor Washington Bueno, e que, por coincidência, se chama também Washington, participou ativamente da cerimônia, ficando impressionado com a solenidade do batismo. Oremos por esse casal, para que em breve também decidam descer às águas batismais.

O pastor Francisco Campos, que oficiou o batismo de Zezinho, finalizou o santo sábado com o estender da mão direita ao recém-batizado irmão, recebendo-o formalmente à comunhão da igreja.

Que a graça e a paz do Senhor Jesus estejam com todos nós. E não desanimemos, pensando que a demora é longa, pois o exemplo do irmão Zezinho deve ser um incentivo para nunca desistirmos, pois no tempo de Deus, tudo se cumpre.

Retiro no feriado de Páscoa

Por Eurielson Labre | Pará

Nos dias 18, 19 e 20 de abril de 2025, realizamos o primeiro Retiro de Páscoa em Bragança–PA, com o lema LIBERTOS.

A programação foi intensa e repleta de momentos especiais. Louvores animaram o ambiente com a participação do Quarteto Conexão, do Maranhão, do grupo jovem de Bragança e da equipe de louvor local, que abrilhantou cada momento. Jovens, adultos e crianças aproveitaram momentos sociais inesquecíveis, marcados pela união e alegria. Tivemos a presença de irmãos vindos de diversas cidades do Pará e do Maranhão, o que fortaleceu ainda mais o espírito de comunhão.

O ponto alto do retiro foi o batismo da jovem Valdinéia, um momento emocionante conduzido pelo Pr. Luciel Souza, diretor de Jovens da Associação AMAPI. Ele esteve acompanhado do pastor local Gilson de Melo, que nos presenteou com mensagens profundas e inspiradoras com os temas: *"Libertos da culpa e do pecado"*, *"O preço da liberdade"* e *"Livres para sempre"*. Também participaram o Pr. Robson Rocha, diretor de Jovens da ASPAR, e a irmã Letícia Farias, diretora de Adolescentes da Associação Paraense.

Foram dias inesquecíveis em um lugar lindo e acolhedor, onde sentimos de forma clara a presença de Deus. Irmãos trabalharam unidos para a realização desse evento abençoado. A equipe da cozinha, liderada por Layciane e Joelma, preparou refeições deliciosas com dedicação e carinho. A organização funcionou em perfeita harmonia. Na mídia, Marcos Vinícius e Vinícius deram um verdadeiro show com imagens e vídeos incríveis. A decoração encantou a todos, deixando o ambiente ainda mais bonito. Também expressamos gratidão à colaboração de Misael Moraes e família e da irmã Odiléia Rocha, que contribuíram com amor e generosidade.

Deus foi glorificado em cada detalhe desta programação. Todos saíram com o coração cheio de alegria e já perguntando quando será o próximo encontro.

Agradecemos imensamente a Deus por Sua providência e cuidado em cada passo. Que Seu nome continue sendo exaltado e louvado para sempre!

A festa do evangelho da graça em Cajati

Por José Josafá Lima | Pastor distrital

Entre os dias 25 e 27 de abril, a cidade de Cajati, SP, viveu uma maravilhosa festa espiritual com a presença dos pastores Davi Paes Silva (ex-presidente da Conferência Geral) e Mario Linares (Diretor de Colportagem da Conferência Geral), que estava acompanhado de sua esposa e filha. Estiveram presentes também o pastor distrital José Josafá e os evangelistas Washington Macedo e Marcos Sousa, que contribuíram para o bom andamento do evento. A equipe organizadora da igreja local também se destacou, dedicando-se intensamente para acolher os irmãos de várias localidades do Vale e de outros lugares.

No sábado, as reuniões aconteceram em uma chácara cercada pela natureza, criando um ambiente acolhedor e propício à meditação. Esse cenário tranquilo favoreceu uma compreensão mais clara das verdades do evangelho da graça. O pr. Mario Linares dirigiu a lição do dia e, durante os minutos missionários, compartilhou experiências marcantes de sua visita à Ucrânia. Mesmo enfrentando obstáculos para entrar no país, ele testemunhou como Deus operou milagres para que pudesse alcançar os irmãos ucranianos.

Em seguida, o irmão Davi Paes Silva apresentou o evangelho da graça de maneira tão clara e profunda que não restaram dúvidas nos corações. Louvamos a Deus por isso! Aprendemos que a condição para recebermos a vida eterna é aceitar a Cristo — pois Ele é a salvação.

No domingo pela manhã, o irmão Davi esclareceu com propriedade a aparente contradição entre os ensinos de Tiago e Paulo. Portanto, precisamos aceitar o presente da graça diante de Deus, abandonar o orgulho e receber, de mãos vazias, a carta do perdão — "sem dinheiro e sem preço" (Isaías 55:1). Glórias a Deus por tão grandiosa salvação!

Palestrante e participantes do evento

Após responder diversas perguntas dos participantes, o irmão Davi encerrou a conferência próximo ao meio-dia. Saímos alegres e cheios de esperança, com muitos irmãos expressando o desejo de que tanto ele quanto o pr. Mario Linares retornem a Cajati para mais uma conferência.

Encerramos com uma oração e nos dirigimos à chácara do irmão Messias, onde saboreamos um delicioso almoço e nos despedimos para retornar aos nossos lares. Que em breve possamos ouvir mais sobre esse tema, o qual será o foco de nosso estudo por toda a eternidade. Amém!

Encontro especial de adolescentes

Por Gustavo Benevides | Ceará

Entre os dias 30 de maio e 1º de junho, foi realizado um encontro especial de adolescentes na cidade de Fortaleza, CE. A programação foi marcada por momentos de profunda alegria, sincera gratidão e fortes emoções. Nossos adolescentes foram ricamente abençoados por mensagens inspiradoras ministradas pela irmã Mara Barbosa, diretora do Departamento de Adolescentes da União Norte, que esteve conosco durante todo o fim de semana.

O tema central do encontro — *Ele olhou para mim* — tocou o coração de todos os presentes. A conferência deixou um impacto duradouro em nossos adolescentes, com experiências marcantes que já se tornaram parte da história deste ministério. Louvamos a Deus por todas as bênçãos derramadas ao longo desses dias.

Na igreja sede da ASCE (Associação Cearense), o Departamento de Adolescentes é conduzido com dedicação por mim, Gustavo Benevides, juntamente com Paulo Henrique e duas jovens muito envolvidas: Laís (à esquerda na primeira foto) e Marina (à direita).

Na foto em que aparecemos ao lado da irmã Mara Barbosa, temos a seguinte composição ministerial:

- Paulo Henrique – Líder do Departamento de Adolescentes da igreja sede da ASCE
- Gustavo Benevides – Diretor do Departamento de Adolescentes da ASCE (Associação Cearense)

- Mara Barbosa – Diretora do Departamento de Adolescentes da União Norte

Que o Senhor continue a fortalecer essa juventude e a conduzir nossos adolescentes no caminho da fé, da comunhão e do serviço.

Aniversário do Grupo Harmonia

Por Ivan da Silva Lima | São Paulo

No dia 25 de maio de 2025, às 19h, teve início, no templo da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma, localizado na Rua Lourenço Moreira dos Santos, 76, em Conchal-SP, a programação especial em comemoração ao primeiro aniversário do Grupo Musical Harmonia.

Formado por cantores das igrejas Conchal I e Conchal II, o grupo tem sua sede no município de Conchal-SP e tem se destacado pela dedicação e talento no louvor ao Senhor.

A celebração foi marcada por um espírito fraterno e festivo, com a presença de irmãos das igrejas da região, participantes convidados e numerosos visitantes. Foi uma verdadeira festa espiritual, onde a música desempenhou um papel essencial no louvor e na proclamação da fé.

Com alegria, reconhecemos que agora nossa regional conta com um grupo musical preparado e capacitado para evangelizar por meio do canto, fortalecendo os laços entre igrejas e grupos, e levando a mensagem de salvação por meio da música.

Agradecemos a Deus por essa importante conquista e parabenizamos toda a equipe e os líderes do Grupo

Componentes do Grupo Harmonia

Musical Harmonia pelo empenho e dedicação. Que o Senhor continue abençoando este ministério, para que seja instrumento vivo em Suas mãos.

Eventos do campo missionário

Por Renan Simão | Evangelista em Conchal, SP

Querida irmandade, com alegria e gratidão, saudamos a todos com as palavras do apóstolo Paulo:

"Graça e paz da parte de Deus nosso Pai e do Senhor Jesus Cristo." — Efésios 1:2

Louvamos ao Senhor por tudo o que Ele tem realizado em nosso meio! Em nossa região, vivenciamos momentos preciosos de comunhão, aprendizado e missão, que fortalecem nossa fé e renovam nosso compromisso com o evangelho:

◆ Culto Infantil — "As 12 Casas que Jesus Visitou"
Uma experiência bíblica viva e inesquecível para nossas crianças, aproximando-as da vida e do ministério de Cristo com linguagem acessível e cativante.

◆ Semana de Oração das Mulheres — "Uma Mulher Elegante"
Dias de profunda espiritualidade e reflexão sobre o papel da mulher segundo os princípios divinos, fortalecendo a identidade cristã feminina.

◆ 13º Sábado em Rio Claro (SP)
Um encontro que nos uniu em torno da missão, despertando o espírito evangelístico e levando esperança a outros corações.

◆ Culto dos Aniversariantes e Visitantes com o irmão Fábio Pavan
Momento de celebração, acolhimento fraterno e renovação espiritual, destacando o valor da comunhão cristã.

◆ Caravana Jovem com o Pr. Daniel Balbach
Uma bênção especial para nossa juventude, que foi inspirada a viver com fé, entusiasmo e propósito missionário.

Em cada atividade, pudemos ver o Espírito Santo atuando poderosamente entre nós. Por isso, deixamos como reflexão as palavras do salmista:

"Grandes coisas fez o Senhor por nós, pelas quais estamos alegres." — Salmo 126:3

Sigamos firmes, crescendo na graça e cumprindo o propósito do Senhor em nossas vidas. Que cada evento seja apenas o início de muitos frutos espirituais!

Grupo de apoio espiritual da Escola Isaac Newton – Vila Matilde

Por Cilene Furtado | São Paulo

Isaías 40:31 diz: "Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças; subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão".

Sabemos o quanto é importante sentir-se amparado nos momentos difíceis da vida — seja diante de uma enfermidade, de um acidente ou da perda de um ente querido.

Com esse propósito, nossa escola formou um grupo especial, dedicado a visitar famílias que necessitam de consolo e apoio espiritual. Durante essas visitas, levamos carinho, palavras de esperança e materiais de leitura cristã. De maneira muito significativa, nossa primeira visita foi acompanhada pelo irmão Dorval Fagundes, em novembro de 2023, o que tornou o início desse projeto ainda mais memorável.

Temos vivenciado momentos de profunda emoção, nos quais sentimos claramente o amor de Deus agindo em cada circunstância, capacitando-nos a sermos luz no mundo.

Assim foi também ao visitarmos dois alunos que sofreram um grave acidente de carro. Eles estão hospitalizados há mais de três meses. Em situações como essa, percebemos como a vida é frágil e como tudo pode mudar num instante. No entanto, mesmo em meio à dor, é admirável perceber como Deus cuida de cada detalhe. Os pais compartilharam conosco o relato do ocorrido, e ficou evidente que, sem a intervenção divina, o acidente poderia ter sido fatal.

A cada nova visita, sentimos ainda mais gratidão a Deus pelo privilégio de viver essas experiências transformadoras. É profundamente gratificante poder levar conforto às famílias e fazer diferença em suas vidas nesses momentos tão delicados.

Tudo isso nos ajuda a compreender a importância da escola na vida dos alunos e de suas famílias. Aqui, eles se aproximam de Deus e têm a oportunidade de conhecer a Jesus por meio de nossa rotina cristã diária.

Pedimos as orações dos irmãos, para que continuemos motivados e preparados para levar esperança e consolo àqueles que mais necessitam.

Recebam um abraço carinhoso — e até o próximo artigo.

Palestra sobre vegetarianismo e almoço em Lins

Por Flávia Victorelli Serafim | São Paulo

"O povo de toda a parte deve ser ensinado a cozinhar." — *Ciência do bom viver*, p. 136.

No dia 8 de junho de 2025, a cidade de Lins, SP, presenciou um encontro especial promovido pelos irmãos da igreja local: uma enriquecedora palestra, seguida de um delicioso almoço vegetariano. O evento teve como objetivo compartilhar conhecimento, promover saúde e criar pontes com a comunidade. Irmãos e visitantes foram calorosamente recebidos para uma experiência nutritiva e espiritual.

A palestra foi conduzida pela irmã e nutricionista Débora Klosowski, sob o tema "A história da alimentação". Com base na Bíblia e no conhecimento científico, ela apresentou um panorama sobre a alimentação ao longo dos tempos: desde a dieta original do Éden, passando pelas mudanças após a queda e o dilúvio, até os desafios alimentares da atualidade. Sua fala despertou reflexões profundas sobre o cuidado com o corpo, a saúde e a criação de Deus.

Após a palestra, todos os presentes foram convidados a saborearem um delicioso e colorido almoço vegetariano, preparado com zelo e criatividade. Os pratos — cozidos e crus, ricos em sabores e variedades — encantaram os convidados e mostraram que é possível se alimentar de forma saudável e saborosa. Foi um dia abençoado, repleto de aprendizado, comunhão e sabor.

Primeira Regional Mogiana do ano

Por Cilene Furtado | São Paulo

No dia 29 de março, realizamos a primeira Regional Mogiana do ano, e esta foi ainda mais especial: nosso querido obreiro Riney Ferreira, ao lado de Suzellen, sua esposa, foi ordenado ao ancianato.

O evento aconteceu na Chácara Recanto dos Lagos, um local encantador, cercado pela natureza. A participação superou a do último encontro, e, graças a Deus, foi mais um sucesso.

O momento musical ficou por conta do Grupo Art'Louvor, de Sorocaba, enquanto a mensagem espiritual foi ministrada pelo pastor Cícero Almeida, com o tema: "Consagrados ao Senhor". Uma reflexão poderosa que nos desafia a levar o Evangelho ao mundo com dedicação e fidelidade.

Entre os momentos marcantes, destacamos a apresentação da pequena Olívia, filha de Ewellin e Giovane Calado. Que Deus abençoe essa linda família!

Voltando à ordenação do agora pastor Riney: se você deseja saber como ele se sentiu nesse momento tão importante, e quais são suas expectativas para essa nova fase, acompanhe a entrevista completa em nosso perfil no Instagram: @igreja_de_itaqua.

Desde já, deixo o convite para o nosso próximo encontro, previsto para junho. Em breve divulgaremos a data oficial.

Que Deus abençoe a todos que dedicaram um tempo para ler este artigo. Espero nos encontrarmos em breve, se Deus quiser!

Semana de oração da mulher em Florianópolis

Por Flávio Serafim | Santa Catarina

De 9 a 15 de março de 2025, Florianópolis sediou um evento inspirador: a *Semana de oração da mulher*, promovida pela União Sul Brasileira. A igreja se reanimou com a energia e a dedicação de mulheres unidas pela Palavra de Deus.

A abertura da solenidade foi marcada por momentos de profunda oração, criando uma atmosfera de conexão espiritual. Ao longo da semana, as irmãs programaram um delicioso lanche colonial na acolhedora casa da irmã Sandra Martins, em um município da Grande Florianópolis, o que fortaleceu os laços de comunhão.

O clímax da celebração aconteceu no sábado, dia 15, com a inspiradora mensagem "Vivendo os frutos em abundância", dirigida pela irmã Sara Cardoso. O clima era de emoção e fervor durante as orações intercessórias, e a alegria contagiou a todas quando receberam lembranças especiais.

"Nos tempos antigos, o Senhor operou maravilhas através de mulheres dedicadas, que se uniram aos homens escolhidos para O representarem." — *Beneficência social*, p. 157.

Assim como no passado, Deus continua a usar mulheres para realizar Sua obra. Desse modo, que nossas irmãs continuem a ser instrumentos de transformação, e que o departamento da mulher avance para a glória de Deus.

Nota de falecimento

Irmão Louro — Uma vida de fé e serviço

Por Maurício Souza | Paraná

Manoel Machado Carvalho, carinhosamente conhecido como Irmão Louro, viveu uma vida longa e cheia de significado. Após muitas lutas e anos de trabalho dedicado, adormeceu no Senhor aos 92 anos de idade. Por quase três décadas enfrentou, com coragem, a enfermidade da bronquite asmática, mas, apesar das limitações físicas, realizou muitas obras valiosas — especialmente na causa de Deus.

Casado e pai de cinco filhos, destacou-se na vida empresarial como proprietário de um grande supermercado, cuja história é amplamente conhecida. Conheceu a Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma aos 40 anos de idade, embora tenha se tornado membro somente aos 60. Mesmo antes de seu batismo, contribuiu ativamente para a conversão de seus pais, que faleceram fiéis a essa fé.

Um episódio marcante em sua trajetória foi quando recebeu uma clara impressão divina para vender sua empresa e seguir a verdadeira igreja de Deus. Em obediência, vendeu tudo, apesar da resistência de familiares. No entanto, ainda não sabia qual era a igreja que deveria seguir. Numa noite, antes de se deitar, orou: "Senhor

Irmão Louro ao lado do então presidente da Conferência Geral, D. Sureshkumar e esposa

Uma longa vida de atividades na causa do Senhor

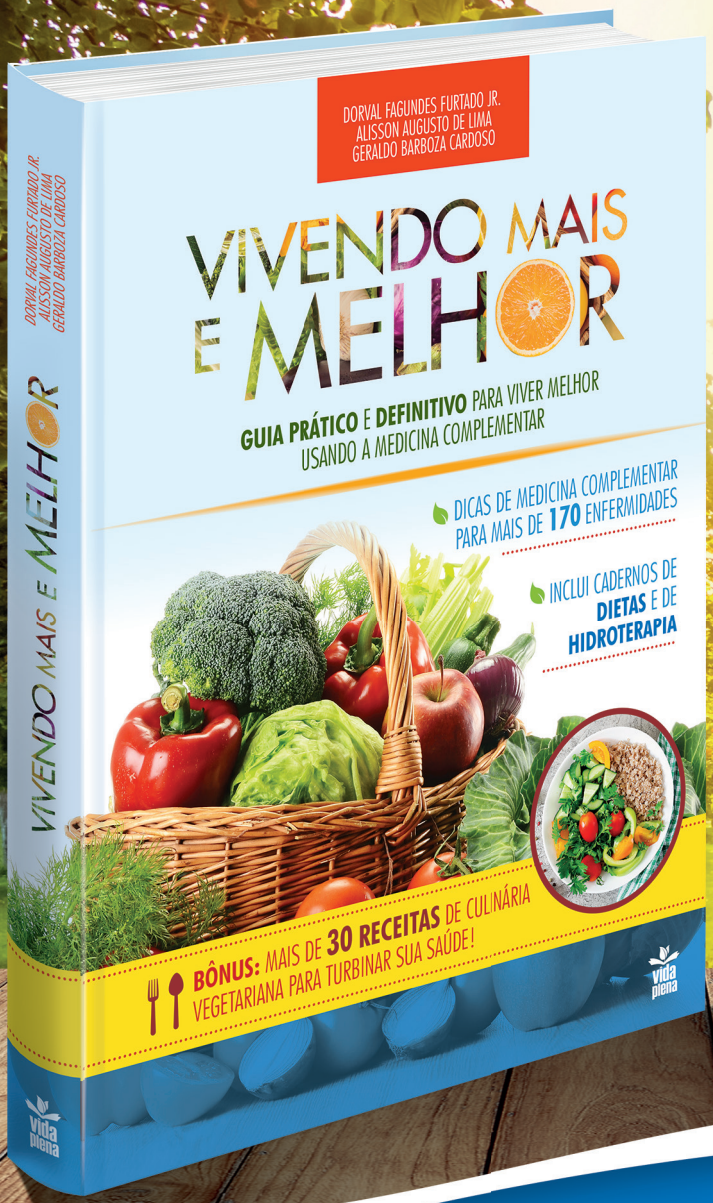
Deus, eu fiz como me pediste, mas ainda não sei qual é a Tua igreja na terra." Por volta das duas da manhã, em profundo sono, viu dois seres luminosos que se aproximaram e lhe disseram: "Boa noite, Louro." Ele respondeu: "Boa noite, senhores." Os seres continuaram: "Esta noite, antes de dormir, você orou perguntando qual é a igreja de Deus na terra, certo?" "Foi exatamente isso", respondeu ele. Então disseram: "Deus nos enviou nesta mesma noite para lhe dizer que a igreja de Deus na terra é a Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma." Ao tentar responder, os dois desapareceram. A partir desse momento, sua convicção permaneceu inabalável, e ele jamais permitiu que falassem mal da igreja.

Durante 34 anos, residiu ao lado da Clínica Oásis Paranaense, onde recebeu cuidado especial até seus últimos dias — um compromisso que a clínica cumpriu com dedicação. Irmão Louro descansou no Senhor, seguro de que será ressuscitado por Jesus em Sua volta. Em seus últimos dias, demonstrava serenidade e fé: "A morte, para mim, é o maior presente, meu maior prêmio, minha melhor coroa, porque sei que Jesus vai me ressuscitar quando voltar."

Faleceu em paz, tranquilo até o último suspiro. Morreu a morte dos justos, deixando um legado que serve de exemplo para a família, amigos e irmãos. Durante seu velório, realizado em Imaruí, SC — sua cidade natal —, filhos, amigos e parentes destacaram sua coragem e espírito missionário. Participou ativamente na construção de igrejas e na aquisição de materiais missionários para distribuição em todo o Brasil.

Mesmo em momentos de grave enfermidade, hospitalizado com pneumonia, jamais deixava de realizar o culto. Em casa, mantinha pontualidade e compromisso com as coisas de Deus. Seguia fielmente os princípios da reforma de saúde, não comia fora de hora, nem alimentos salgados à noite, hábito que manteve por mais de 40 anos. Morreu pobre, pois tudo o que ganhava investia em pessoas e na obra de Deus. Costumava dizer: "Caixão não tem gaveta. Quando eu morrer, não vou levar nada."

Conheça o **novo lançamento** das Edições Vida Plena



O livro *Vivendo mais e melhor* traz uma coletânea dos melhores tratamentos complementares para uma ampla gama de distúrbios e doenças. Essa nova ferramenta para a colportagem apresenta um índice sistemático abrangendo **mais de 170 enfermidades**. Existem novidades em alguns detalhes dos tratamentos, como medidas mais precisas para o uso de fitoterápicos, recomendações de medicamentos naturais comercializados pela indústria farmacêutica, os quais contêm *apenas princípios ativos ou a droga vegetal pura, sem processamento industrial.*

Apresenta também **cadernos de dietas terapêuticas**, de **receitas de culinária** (mais de 30) e de **hidroterapia**.

- Este livro foi produzido em **tamanho mega-book, papel couchê fotográfico** e **mais de 350 páginas** de pura informação de saúde complementar.
- Participam como coautores dois profissionais muito conhecidos e bastante capacitados: os doutores **Geraldo Cardoso** e **Alisson Augusto de Lima**, que também atuaram como revisores de saúde de todo o texto do livro.
- As Edições Vida Plena têm a felicidade de apresentar este material recente, atualizado, aos nossos ministros da página impressa para desenvolver e promover **a obra colportoreira**.
- Não deixe de adquirir seu exemplar na Associação mais próxima.

Seja também um(a) **colportor(a)**!